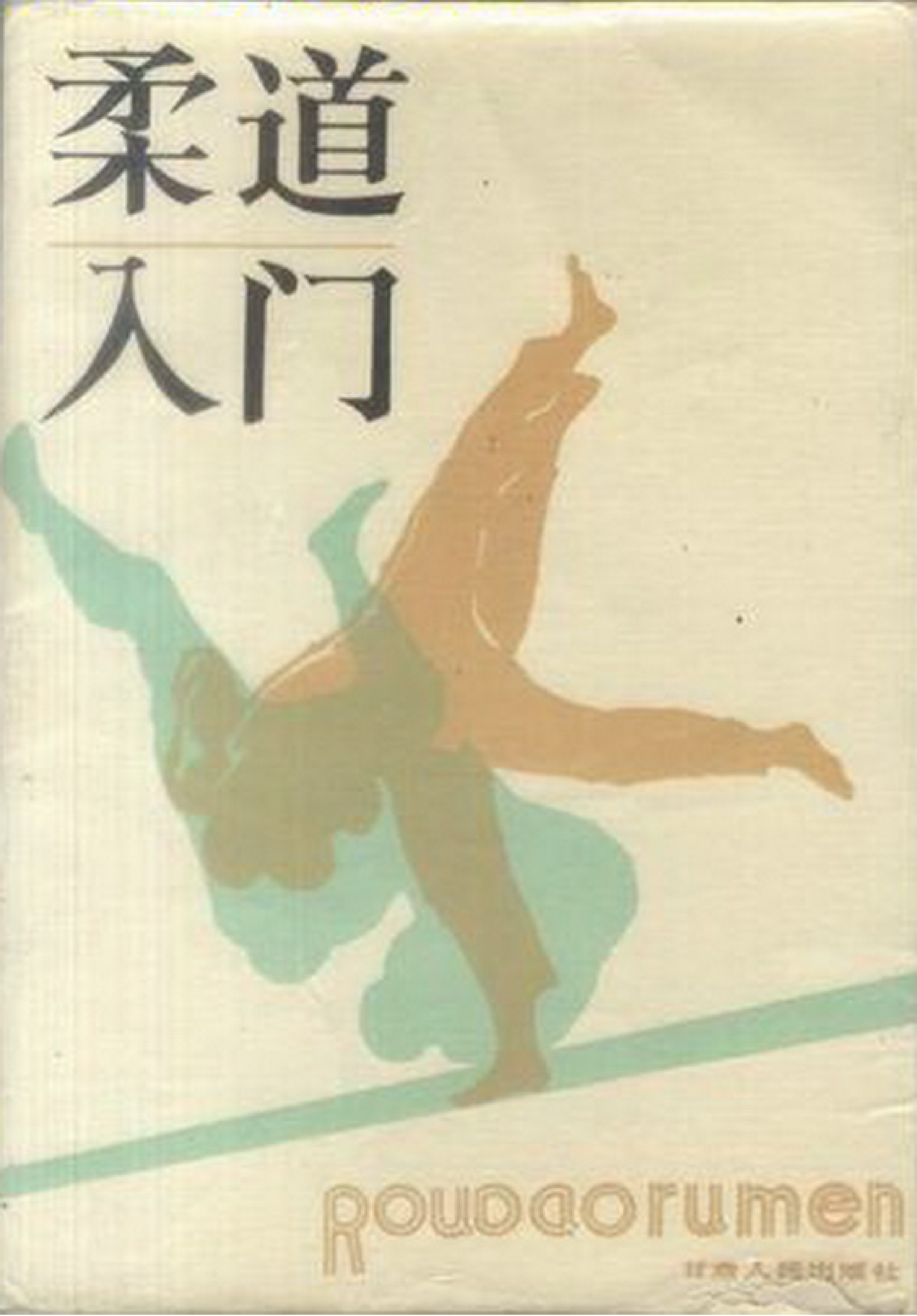

柔道
入门
roudaorumen
甘肃人民出版社

前　言

柔道运动，是奥林匹克运动会的正式比赛项目。我国开展这项运动仅有两年多的时间，尽管还不够广泛，却引起了广大群众尤其是青少年的浓厚兴趣。只是当前我国缺少这项运动的资料，使得一些爱好者不知从何着手学起。为此，我们根据日本新近出版的讲道馆八段、早稻田大学教授山本秀雄先生所著《柔道入门》和讲道馆八段、筑波大学教授川村祯三先生所著《柔道》这两本书，又搜集了一些有关资料，相互参照，删繁就简，编译成《柔道入门》一书。虽说不免有挂一漏万之处，但总不失为初学者入门的台阶。

本书内容，介绍了摔技的站立摔、倒地摔、变化摔等57种方法和控制技的抱压、勒颈、反关节及其变化等40多种方法。对各种方法，除记述动作过程和练习要领外，并附有必要的图解说明。如能按图索解，依法循序练习，当能掌握初步的技能，达到自学的目的。

书中所使用的技术名称和术语，在不失其原意并符合我国习惯的前提下，经我国柔道前辈杨松山先生指导，订正了部分名称和术语。这里应该提出的，如投技分为立技、舍身技，下又分为手技、腰技、足技、真舍身技、横舍身技；固技分为抑技、绞技、关节技等。这样容易混淆，难于记忆，也不符合我国用语习惯。因此，改订投技为摔技，下分站立摔、倒地摔，进而又分为手摔法、腰摔法、足摔法、正倒地

摔法、横倒地摔法。固技订为控制技，下分抱压法、勒颈法、关节法等。我们认为这样分属归类，比较醒目，便于读者理解和记忆。

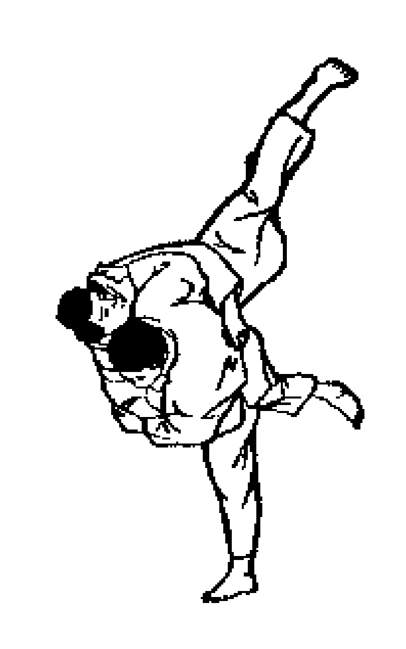
本书行文力求通俗易懂，可作为初学者入门的指南；也可作为从事柔道运动的教练员、运动员在教学和训练方面的参考资料。深愿由于此书的出版，对于我国柔道运动的开展和普及，能够起一点促进作用。只是我们从事柔道练习时间较短，对技术理解不够深刻，加之外文水平所限，编译不当在所难免，希望有关专家和广大读者批评指正。

在编译过程中，承蒙杨松山先生、郑正平老师不吝指教，康克仁同志复制插图，深表谢意。

编译者

一九八二年二月

目　录



第一章　柔道概述

一、柔道的起源与发展

柔道诞生于日本，为日本人民所喜爱。它在日本开展得极其广泛，因此日本素有“柔道之国”的称号。柔道是日本武术中特有的一科，是由柔术演变发展而来的。它具有悠久的历史，从日本战国时期到德川时代（公元十五世纪—十六世纪），一直把柔道称为柔术或体术。现在所用的柔道这个名词，是由“日本传讲道馆柔道”简化而来的。

柔道的历史非常古老，要了解它的起源是件复杂的事。在柔道各流派的著作中，有各种各样的说法。一种传说是：在垂仁天皇时期（公元前29年即位），野见宿弥和当麻蹶速二人进行了一次有名的格斗。他们的格斗是用搏击和角力相

结合的方法进行的。此后，一些人吸取了其中角力的技术，发展成为现在的相扑运动；另一些人总结了格斗中搏击方面的经验，发展成为柔术，进而演变成为柔道这种体育运动形式。另一种说法是：柔术起源于我国唐代拳术，是徒手形式的柔法、和法、体术、捕手、小具足、拳法等打、踢、摔、拿竞技项目的总称。到了明朝末年，曾在少林寺学过武术的陈元赟于十七世纪上半叶东渡日本，在江户城南国正寺，传授中国武术，致使柔术在日本广泛开展起来，从此流派也日益繁多。

在柔术的流派中，据记载，最早的流派是天文元年（1532年）六月创始的竹内流派；接着在丰臣末期（约1590年）兴起了荒木流派；德川家光时代（1623年）以后，又出现了梦想流派、制刚流派、吉冈流派、直心流派、良移心当流派、天神真杨流派、起倒流派、涉川流派等。

二、柔道的创始

明治十年（1877年），东京帝国大学(现在的东京大学)学生嘉纳治五郎，当时十八岁，他从健体的愿望出发，立志学习柔术。最初在天神真杨流派的福田八之助门下就学，后在同流派的矶正智处学习，随后又在饭久保恒年的起倒流派学习。经过数年努力，业艺达到很高水平。他对天神真杨流派、起倒流派，以及其它各流派进行深入的研究，不囿门户之见，博采众家之长，经过整理改革，使柔术技艺理论和技术趋向完善，并制订了一套较为系统的训练方法，取消了具有危险性的动作，确立了以投技、固技、当身技三部分为主的新的柔术体系，从而使传统柔术的面貌一新而改革创造成为

现代柔道运动。从此，对柔道成为具有教育性的体育项目开始了科学探讨；并使柔道在培养高尚的意志品质方面迈出了新的步伐。日本人民出于对柔道的推崇和对自己民族文化的热爱，非常敬仰嘉纳治五郎先生，把他称为"柔道之父"。嘉纳不仅是现代柔道运动的创造者、倡议者，也是日本著名的教育家，一位对国际体育界有重要影响的伟人。

明治十五年（1882年）二月间，嘉纳治五郎先生移居在下谷稻荷町永昌寺内，把寺院作为道场（训练场），教授学生，开始了以柔道为中心的训练活动。这个永昌寺也就成了"日本传讲道馆柔道"的创业地。第一年，来学习的学生只有九名，以后逐年增加，讲道馆的影响越来越大。由于柔道吸收综合各家柔术固有之长，又有可供比赛的规范可寻，所以它不仅仍然是一种行之有效的自卫技能，而且是一项引人入胜的体育运动；不但可以增强人们体质，而且有益于精神锤炼，可以提高人的警觉、应变能力，加强自信心和意志力。

柔道这项运动，在日本有着十分广泛的群众基础。现在日本每年围绕着全国柔道比赛大会，要举办名目繁多的各种类型的比赛。例如，各地区的中学生（相当于我国的初中生）柔道比赛；高等学校（相当于我国的高中生）的全国比赛、全日大学生优胜赛，以及各种形式的对抗赛等。柔道在日本不仅仅是娱乐性质的体育运动，而且是学校体育的一个教学项目。这就使日本人民从少年时代起就有机会接受系统训练，为提高柔道技艺奠定坚实的基础。因此享有"柔道之国"美誉的日本，在历届奥运会和世界比赛中，几乎每次都获得半数以上的金牌和团体冠军。

三、柔道在世界开展的情况

自从柔道在日本普及后，一些外国人在日本学习柔道，回国后传授技术，积极推广。再者，由于嘉纳治五郎先生（他是奥林匹克委员会委员），从大正时代（1912年—1926年）起，经常出国访问，他的学生也远涉重洋到各国教学。这样经过多年的努力，使柔道在国际上得到迅速开展。第二次世界大战后，欧洲各国参加柔道运动的人数不断增加，掀起了“柔道热”。许多国家成立了柔道联盟。在英国、法国的柔道爱好者的倡议下，欧洲成立了有20个国家参加的柔道联盟，每年都举行一次比赛。

1951年7月，由英国、法国、德国、比利时、意大利、澳大利亚、荷兰、加拿大、卢森堡、瑞士、古巴、日本等12个国家发起成立了国际柔道联盟（International Judo Federation）。当时的讲道馆馆长、全日本柔道联盟会长嘉纳履正先生（嘉纳治五郎先生之子），任第一任主席。从此，具有日本民族特色的柔道，名符其实地成了国际性的一个体育项目。1956年5月，在柔道的发源地日本举行了第一届世界柔道比赛。以后，每隔一年举行一次比赛，成为国际比赛中的一个参加成员较多、竞赛组织比较健全的项目。1964年在东京举行的第十八届奥运会上，柔道被列为奥林匹克运动会的正式比赛项目。国际柔道联盟第二任主席，是英国的帕尔曼先生，现任主席是日本的东海大学校长松前重义先生。目前世界柔道水平最高的还是日本，其它国家如苏联、法国、西德、荷兰等国，也有相当实力。

在柔道运动日益走向“热门化”的同时，女子柔道运动

在世界范围逐渐盛行起来，女子柔道最先开始于日本。早在明治26年（1893年），柔道运动的创始人嘉纳治五郎就在日本讲道馆开始招收女生传授柔道。当时只进行一般训练，而不组织女子比赛。欧洲开展女子柔道虽然时间较晚，但组织女子比赛却早于日本，至今已举行了六届欧洲女子柔道比赛。据不完全统计，目前国际上有六十多个国家开展女子柔道运动，其中日本、法国、西班牙、美国、西德、新西兰和科威特的成绩尤为突出。1980年11月29日，在美国纽约举行了第一届女子柔道锦标赛。国际柔道联合会，为世界性的女子柔道比赛统一定了八个体重级别。

柔道运动在我国，还是一个新兴的运动项目。1979年4月，我国开办了第一期柔道训练班，曾聘请日本柔道界朋友前来授业，为各地培训出一批柔道运动员和教练员，使柔道运动很快在我国许多省市及部分体育学院开展起来。1979年11月，我国组成了第一支柔道队，经过短短四个月集训，于1980年3月，迎战前来我国访问的日本成蹊大学柔道代表队。在两场友谊赛中，我国年轻的集训队都取得了较好的成绩。1980年9月16日，在秦皇岛举行了我国第一届全国柔道锦标赛。从这次比赛中可以看出，运动员的技术水平提高很快，已能掌握和运用摔技和控制技中的抱压、勒颈与反关节等柔道运动的特技。1981年4月，我国年轻的柔道选手首次参加国际比赛，在南斯拉夫杯邀请赛中获得两个第三名的可喜成绩。我国年轻的柔道运动员、教练员，在虚心向日本朋友学习柔道技术的同时，如能把中国式摔跤的独特技艺运用到柔道上去，一定能为柔道运动的发展做出积极的贡献。

四、学习柔道的目的

开展柔道运动和开展其它运动项目一样，是为了增强人民的体质。具有古老文明的中华民族，不仅要有高度的科学文化水平，还要有与之相适应的强健体魄，以更好的为祖国四化建设服务。

柔道是两人直接相搏的一种对抗性运动，它是由摔技（投技）和控制技（固技）所组成。通过柔道的练习，特别是经过实战训练（乱取），再通过比赛实践，使运动员的意志和身体都得到锻炼。柔道培养人的勇敢、顽强的良好意志和有礼貌、讲友爱的美德；它能使骨骼肌肉更加发达，增强内脏器官的活动功能，使身体素质得到全面提高；还能学到自卫护身的技能。因此，在广大群众中，尤其学校、部队积极开展柔道运动，对增强人民体质，具有深远的意义。

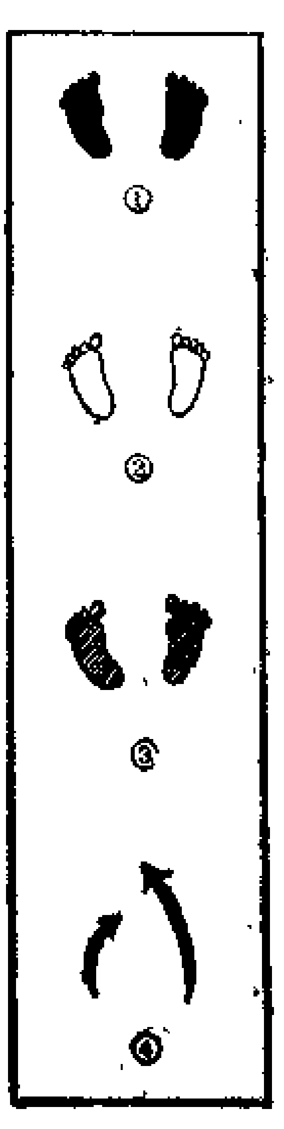


图 1

我国柔道运动尚处在新兴时期，因而迅速提高我国柔道技术水平，就成为一项非常紧迫的任务。这就需要在大抓普及的基础上，搞好提高工作，在教学与训练上不断总结经验，使我国柔道运动尽快地跃入世界先进行列。

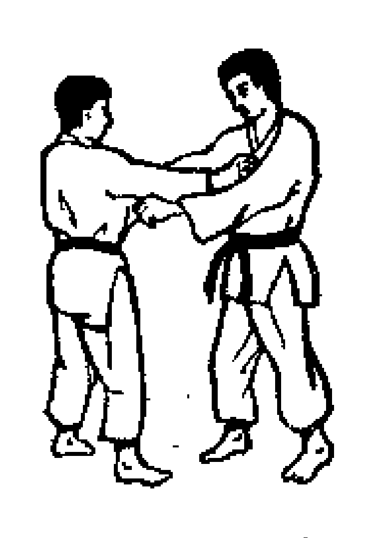
五、几 点 说 明

1.本书中所提到的着垫、蹬地的垫和地，都是指“榻榻米”而言。

2.本书中所提到的对方是指对手，自己是指使用技术者而言。

3.本书介绍摔技时，多以自然体站立为例。在比赛中，自然体站立和自护体站立的运用是根据实际情况来决定的。

4.在摔技的每个方法中，附有一幅脚步移动图。表示在使用技术时，自己和对手的两脚移动路线，以供练习者参考。在图1中，①表示自己的双脚。②表示对方的双脚。③表示自己和对方移动前的两脚位置。④表示两脚移动的路线。



第二章　柔道的基本知识

一、柔道的比赛场地

柔道的练习场地或比赛场地，都称为道场。它不单纯是学习柔道技术的场所，也是培养意志品质的地方。因此，作为练习者，在道场练习动作时必须严肃认真。

比赛场地（图 2）：最小面积为14米×14米的正方形，最大面积为16米×16米的正方形。在正方形的场地上，又分比赛区（内场）和保护区（外场）。在比赛场地的四周边线内侧须设有红色标志，其外侧的2.73米地带属于危险地带。红色标志的内侧叫做比赛场(内场)，最小面积为 9 米× 9 米，最大面积为10米×10米。

比赛场地，根据柔道竞赛规则的第一条，作以下规定：在比赛场地9.10米×9.10米的面积上，铺有50块榻榻米；其

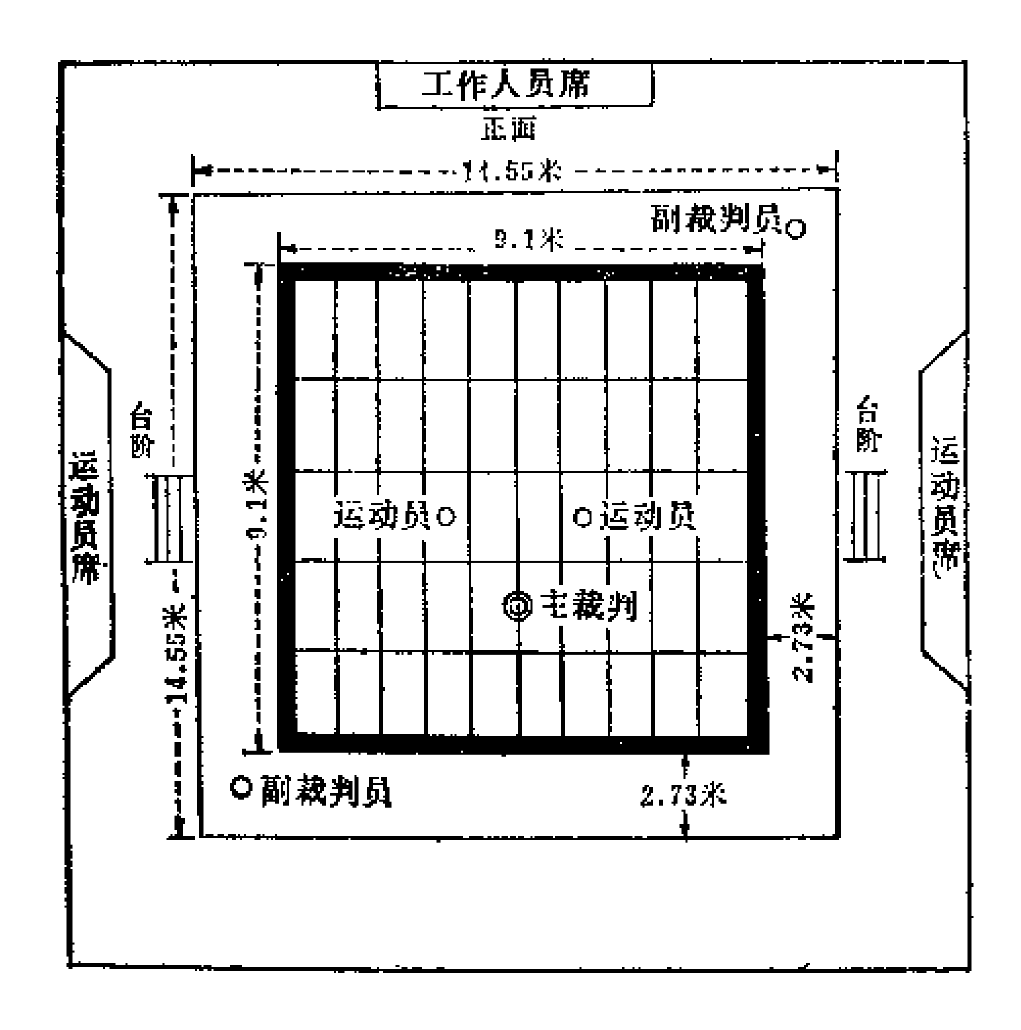


图2　比赛场地

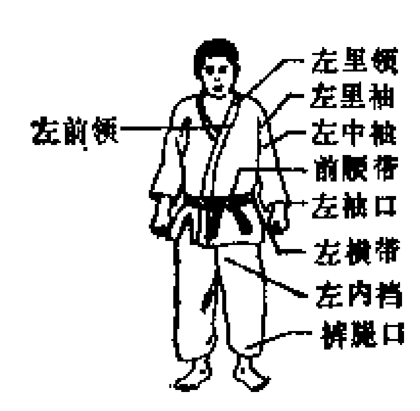
外侧的2.73米地带铺上垫子或榻榻米。为了明确区别比赛区和保护区，在界线内侧设有异色标志。

注：榻榻米是日本的一种草垫，也可以用其它类似材料制成的垫子来代替。

二、柔道的服装

在练习和比赛柔道时，必须赤脚、穿柔道衣进行。柔道衣分为上衣、下衣（裤子）、腰带（图3）。上衣的长度要求

遮盖住臀部，袖子长度要求稍微超过前臂的中部，袖口和前臂最粗的部位有5公分以上的空隙。下衣的长度要求稍微超过小腿的中部，裤腿和小腿最粗的部位必须有7公分以上的空隙。腰带，为了防止上衣散开，要打结束紧，结的两端须余有15公分的长度。比赛时，双方运动员要系不同颜色的标志带。



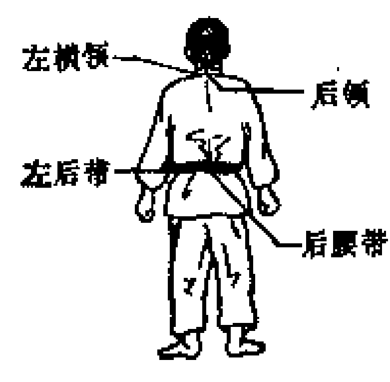


图3　服装部位的名称

柔道衣各部位的名称，有左里领、左前领、左里袖、左中袖、前腰带、左横带、左袖口、左内档、裤腿口、左横领、后领、左后带、后腰带等。右面各部位名称与左面相同，只是有左、右之分。

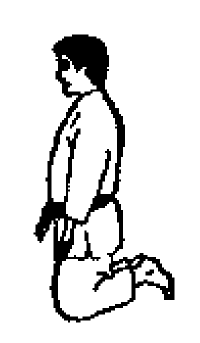
三、柔道的礼节

所谓“礼”，就是社会生活中，由于风俗习惯而形成的一整套为大家共同遵守的道德准则和生活规矩。柔道的礼，就是把发自内心的敬意，通过礼节的形式向对方表现出来。只有在平时训练中，严格要求运动员遵守礼节，才能在任何时候都能做到自然而然、正确的履行礼节。柔道礼节，有“立礼”、“座礼”和比赛时的礼节。

立礼（鞠躬礼）：采用直立姿势，上体自然前屈，表示内心的敬意。敬礼时，不要过分用力，直立姿势要自然，上

体前屈约至30度。整个行礼过程，相当于一次正常呼吸的时间（约四秒钟）。

座礼（叩拜）：行座礼时，一定要从直立姿势开始，左腿后撤屈膝跪下，再撤回右腿跪下，两膝距离约两拳。成跪立姿势后，脚尖绷直，臀部坐在脚后跟上，脚趾并拢，两手放在两大腿上，五指并拢，指尖稍向内侧，成为正座（跪）姿势（图4）。再从正座恢复成直立姿势时，不能颠倒这个顺序。成正座后，上体慢慢向下弯屈，两手放在两膝前面的垫子上，指尖稍向内侧（叩头下拜），以表示敬意（图5）。礼毕恢复成直立姿势。



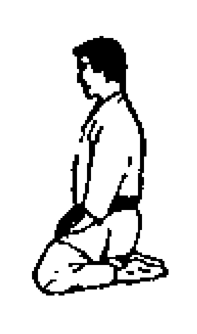


图4　正座姿势





图5　座礼姿势

比赛时的礼节。在个人比赛时，双方运动员站在比赛场中央，相互之间距离约4米。向正面（主席台）行立礼（鞠躬）后，再彼此面向站立，互相行立礼。团体比赛的礼节次序相同，须减去个人间的相互行礼。

四、基本站立姿势

基本站立姿势是柔道的基础，它是在自然而敏捷的姿势下，适应对手进行进攻或防守的稳定姿势。

正自然体（图6）：正自然体的姿势，是柔道站立的基

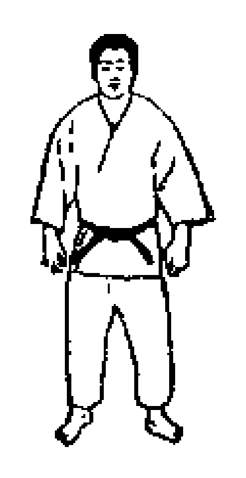


图 6　正自然体站立姿势

本体势。在极其自然的站立中，一切敏捷而准确的动作将由此产生。两脚左右开立，脚跟之间的距离约为一脚长，并在一条直线上，两脚成“八”字形，身体重心在两腿之间。全身肌肉放松，气向下沉，精神集中，劲力内含。这种姿势，无论是进攻或是防守，都可以随机适应。

右自然体（图 7）：右自然的姿势，是由正自然体站立后，右脚向右前方迈出一步，身体重心在两腿之间，成为身体右侧向前的站立姿势。

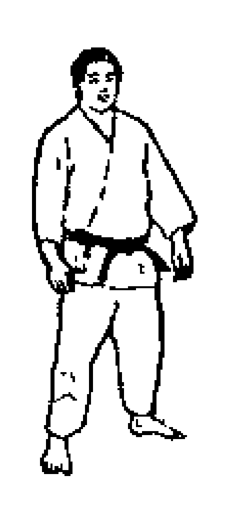


图 7　右自然体站立姿势



图 8　左自然体站立姿势

左自然体（图 8）：左自然体的姿势与右相同，只是方向相反。

正自然体对练方法（图 9）：以正自然体站立后，双方互相用左手抓住对方的右中袖外侧，右手抓住对方左前领进行对练。

右自然体对练方法（图10）：以右自然体站立后，双方互相用右手抓住对方左前领，左手抓住对方的右中袖外侧进行对练。

左自然体对练方法（图11）：以左自然体站立后，双方互相用左手抓住对方的右前领，右手抓住对方的左中袖外侧

进行对练。

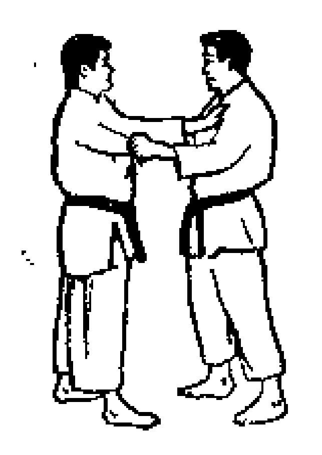


图9　正自然体对练方法

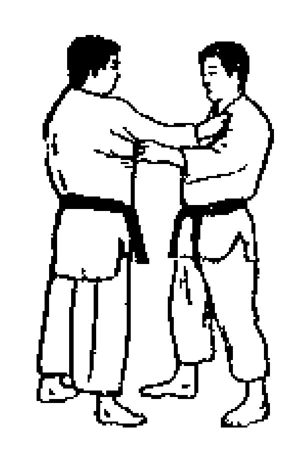


图10　右自然体对练方法

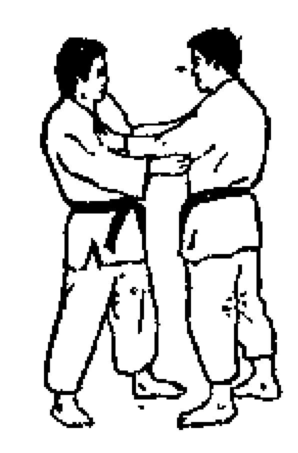


图11　左自然体对练方法

正自护体（图12）：自护体的站立姿势，既利于防守动作又利于进攻技术。正自护体站立时，上体保持正自然体的姿势，两膝沿脚趾方向弯屈，身体重心在两腿间，整个身体要均衡用力。

右自护体（图13）：右自护体的站立姿势，是由正自护体站立后，右脚向右前方迈出一步，两腿弯屈，身体重心在两腿之间，成为身体右侧向前的站立姿势。

左自护体（图14）：左自护体的姿势与右相同，只是方

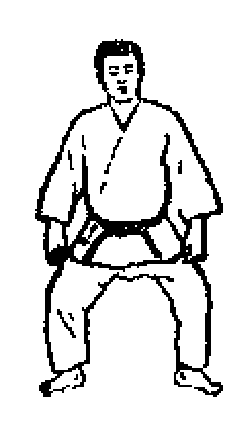


图12　正自护体站立姿势

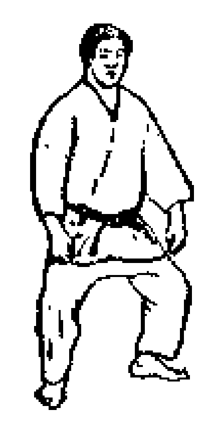


图13　右自护体站立姿势

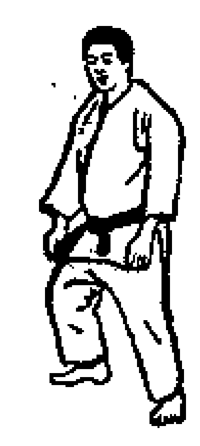


图14　左自护体站立姿势

向相反。

正自护体对练方法（图15）：以正自护体站立后，两手抓住对方的左、右前领或左、右中袖进行对练。

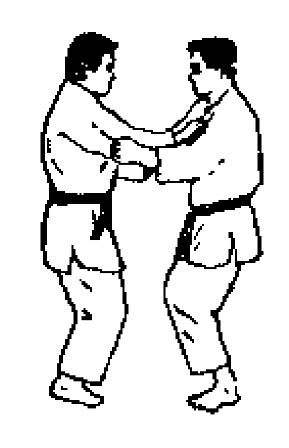


图15 正自护体对练方法

右自护体对练方法（图16）：两腿弯屈，腰部下沉（身体重心降低），成为身体右侧向前的右自护体站立姿势。双方互相把右手伸向对方的右腋下，抓住对方的右里袖，左手从对方右臂外侧抓住其右外袖，形成用两手抓住对方右臂的姿势对练。

左自护体对练方法（图17）：左自护体的对练方法，与右相同，只是方向相反。

以上自然体对练方法和自护体对练方法的抓把，只举一例说明。在比赛或练习的交手中，多采用自护体站立。这种姿势，可以随心所欲的抓住对方任何部位，又能在防守对方进攻的同时，立即变换成反攻的姿势。它是在比赛中，适应对方使用各种特殊姿势交手的重要技术基础。

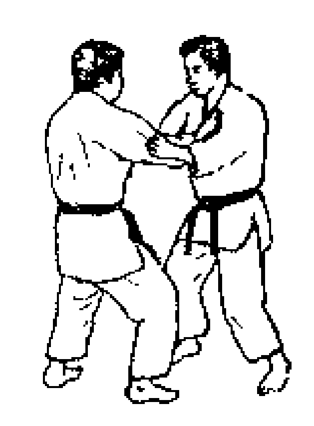


图16 右自护体对练方法

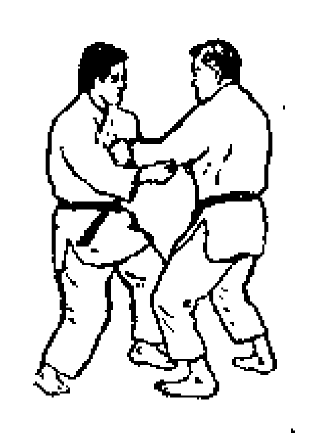


图17 左自护体对练方法

五、基 本 步 法

步法，是进攻和防守的重要基础。正确的步法，在比赛中能够把身体各部分的力量集中到一点，并能保持身体的稳定姿态。在前进、后退、旋转时，既可以随机变换成下一个动作，还能自如的运用技巧。灵活的移动位置，使自己处于有利地位。这些都是依靠正确而娴熟的步法来完成。基本步法，有普通步、前进步、后退步、横跨步、倒插步等。

普通步（图18）：普通步的方法简单，和正常走路一样。如左脚在前，右脚在后站立时，右脚前进一步，成为右脚在前左脚在后的站立；左脚再前进一步，又成为左脚在前右脚在后的站立。按照正常行走的方法前进。

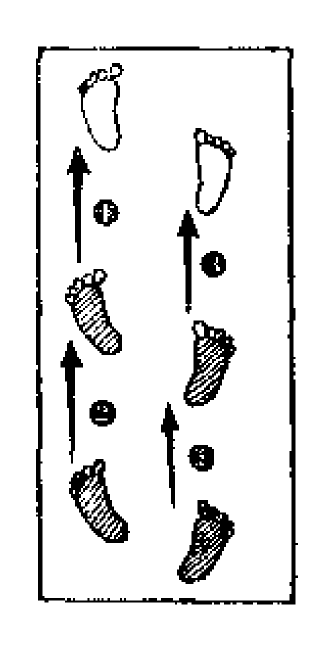


图18　普通步

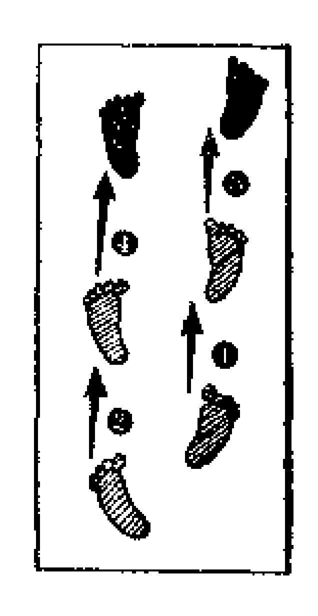


图19　前进步

前进步（图19）：当右脚在前，左脚在后站立时，第一步先迈右脚，左脚跟着进一步，仍然保持右脚在前左脚在后的身体姿势和两脚距离；右脚又前进一步，左脚随着又跟进一步，继续保持右脚在前，左脚在后。依照右脚在前，左脚在后跟进的方法前进。

后退步（图20）：和前进步的动作相反。在右自然体站立时，应先退后脚，再退前脚，并保持后退前的身体姿势和

两脚距离；在正自然体站立时，根据攻、防需要可先退任何一脚，再退另一脚。

横跨步（图21）：两脚左右开立，左（右）脚向左（右）

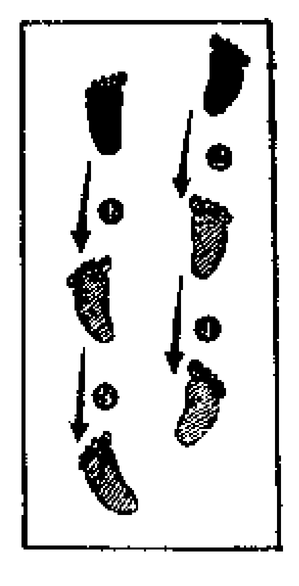


图20 后退步

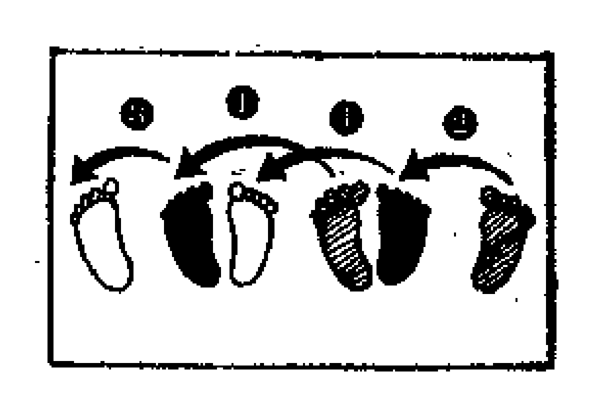


图21 横跨步

侧横跨一步，右（左）脚也随着向左（右）侧跟进一步，并保持原来两脚开立的身体姿势和两脚距离。

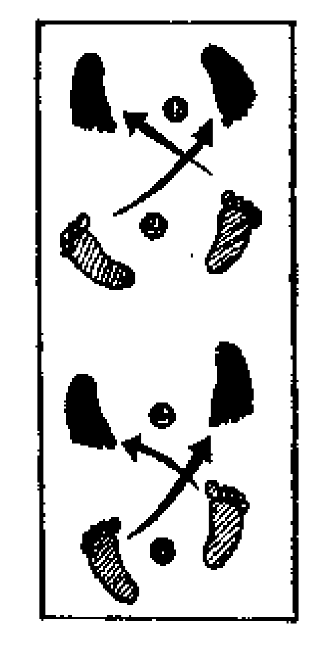


图22 倒插步

倒插步（图22）：右（左）脚向左（右）前方迈出一步，同时身体向左（右）后转，随着左（右）脚向右脚方向后移半步，转体后成背向对方站立。

在进行步法练习时，不要只做一个方向，要求掌握左、右两个方向的步法。左和右的动作相同，方向相反。

为了在比赛或练习的交手中，能恰当的利用对方的身体姿势使用进攻技术，需要介绍一下人体在站立时的不同姿势和身体重心位置的变化。身体倾斜的基本方向和重心位置可概分如下：

正前方：身体向正前方倾斜，身体重心在两脚尖上。

右前方：身体向右前方倾斜，身体重心在右脚尖上。

左前方：身体向左前方倾斜，身体重心在左脚尖上。

右侧方：身体向右侧方倾斜，身体重心在右脚外侧。

左侧方：身体向左侧方倾斜，身体重心在左脚外侧。

右后方：身体偏右又向后倾斜，身体重心在右脚后跟上。

左后方：身体偏左又向后倾斜，身体重心在左脚后跟上。

正后方：身体向正后方倾斜，身体重心在两脚的后跟上。

掌握了基本步法，明确了对方身体重心的位置，就可以创造时机、利用时机使用技术，摔倒对方。所谓创造时机，就是根据姿势、位置和进攻意图，用推、拉，拉兼推，推兼拉的手法，围绕对方进行各种步法的变化，迫使对方身体倾斜失去平衡，才能使出“一巧破千斤”的巧劲，摔倒对方。所谓利用时机，就是在交手时，利用对方步法移动重心变换、进攻方法失误或躲避进攻……中的瞬间不稳定状态，使用技术将对方摔倒。无论是自己创造的时机，还是利用对方身体倾斜的时机，都要迅速而准确的判断出对方身体重心的位置，然后再正确的使用方法，才能将对方摔倒。如因判断不准确而错误的使用力量和方法，反而会被对方所利用。

六、倒 地 方 法

参加柔道练习，首先要学习倒地的方法。当被对方有力而迅速的摔倒时，应用以下几种倒地方法，能防止头、腰、脚后跟等部位受伤，避免臂、肩、腿等处发生骨折、脱臼事故。它是一种自我保护的方法。如不掌握这种方法，往往因对倒地存在恐惧心理而影响技术的发挥和提高。因此，要求在对摔之前，应预先学会安全倒地。倒地方法，基本可分后倒、侧倒、前倒等三种类型。

后倒（图23）：向后倒地的练习，应从仰卧姿势练起。首先仰卧在垫子上，下颏用力收回，使头部离开垫子，眼睛注视着腰带打结处；两臂在胸部上方交叉举起后，接着两手在体侧拍撑垫子，然后头部轻轻放下。掌握了这种方法后，就可以从坐撑姿势开始做向后倒地练习；再从蹲立姿势开始练习；最后过渡到从站立姿势开始做向后倒地练习。

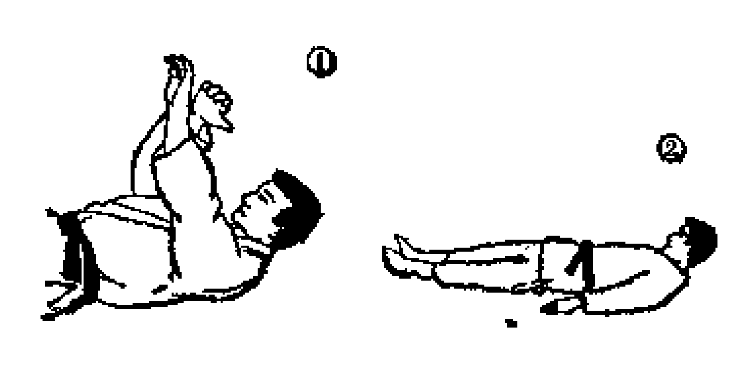


图23　从仰卧姿势做倒地练习

向后倒地动作（图24）：是由正自然体站立后，两臂前平举，后倒时两腿弯屈，脚跟提起成蹲立，两膝左右分开约为35度，接着含胸弓背，下颏收回，上体后倒，成臀、腰、背、肩、颈依次着垫；同时两臂经胸前上方交叉后，在体侧拍撑垫子；两膝微屈，两腿随后倒摆动上举，完成倒地动作。

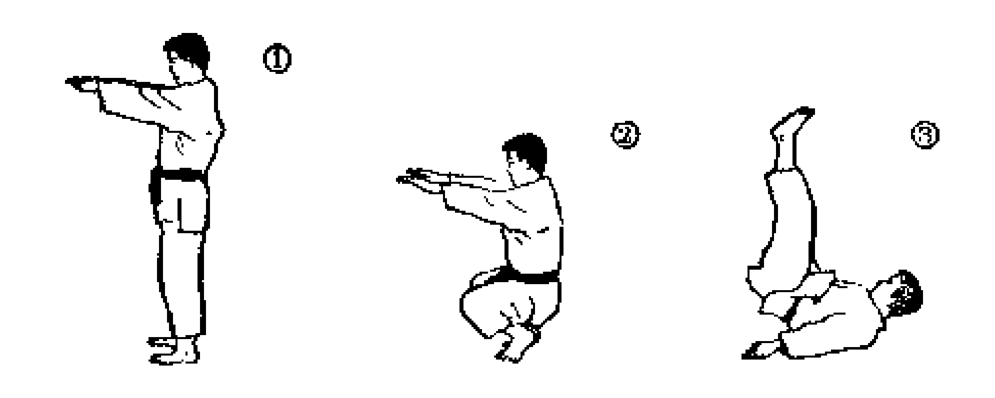


图24　从站立姿势做向后倒地练习

侧倒：先从蹲立的姿势开始做向侧倒地练习。蹲立后，右臂前平举（向左侧倒地时，左臂前平举），左手扶在左膝盖上；侧倒时，身体重心移至左腿上，右腿向左前方摆出。同时，右手摆至左肩上，做好拍撑垫子的准备。接着身体向右侧倒，下颏收回，右臂迅速向下摆动，在身体右侧拍撑垫子，左臂横在腹部上。臀部右侧着垫后，上体稍向左转，成腰、背、肩、颈依次着垫，左臂也在身体左侧着垫；两膝微屈，两腿随后倒滚动上举，完成倒地动作。

从站立姿势开始做向侧倒地练习（图25）：应以正自然体姿势站立，右手前平举，左腿向左侧横跨一步，身体重心



图25　从站立姿势做向侧倒地练习

①正自然体站立后，左腿向左侧横跨一步右臂前平举。

②左腿弯屈成蹲立，准备向右侧方倒。　　③倒地后动作

移至左脚上，同时左腿弯屈成蹲立，脚踵提起，右手摆至左肩上，右脚向左前方迈出，接着做向侧方倒地。

前倒：当背后受力而向前倒时，为了防止正面各部位摔痛受伤，有向前倒地和向前滚动倒地两种方法。

向前倒地(图26)：从两腿跪立开始做向前倒地练习。跪立后，两膝分开约为两拳宽，两臂前平举，面向正前方，身体重心提高，躯干充分挺直，两脚前掌蹬地，上体前倒。倒地时，两膝伸直，屈臂，两肘和手掌向前，屈肘平伸，用力撑垫。

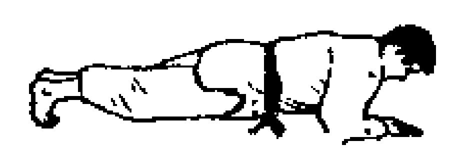


图26 向前倒地动作





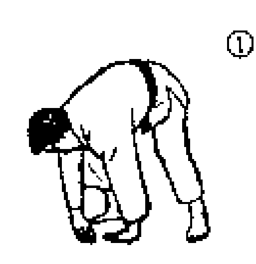




图27 向前滚动倒地的完整动作

向前滚动倒地（图27）：从右自然体站立姿势开始，两腿弯屈，上体前屈，两手撑在垫子上，手指转向内侧；右脚用力将两腿蹬直，头部转向自己左肩外侧，接着右臂屈肘在前方着垫，相继用右肩向前迅速滚动着垫，经背、左肩成半圆形的向左侧旋转滚动。左臂伸直拍撑垫子，同时左腿配合着垫，左侧身体着垫后，右肩腾起，右臂放在腹前，右脚在左小腿后着垫，右膝弯屈，膝关节在左腿上方，完成向前滚动倒地的动作。在练习和比赛中

多用这种方法倒地，所以必须熟练掌握。

正确的倒地姿势，是安全的保证。倒地时要求巧妙地使用身体一侧的臂和腿倒在垫子上。这个方法的要点，是用左手拍撑垫子的同时，左腿也相应做拍撑垫子的动作。手和腿动作的协调配合，对安全倒地起着重要作用。

七、倒地的辅助练习

双人练习（图28）：练习者用右手抓住陪练者的右手，右腿向右前方迈出一步，身体重心移至右腿上；右腿弯屈，身体向右侧前屈，接着左手抓住对方左大腿中部的裤腿，同时右脚蹬地，左腿向后上方摆起。这时对方左腿稍屈，用力配合练习者翻转。练习者的右肩头顶在对方的左膝部，两腿腾空后，继续向左侧翻转成左侧倒地的姿势。

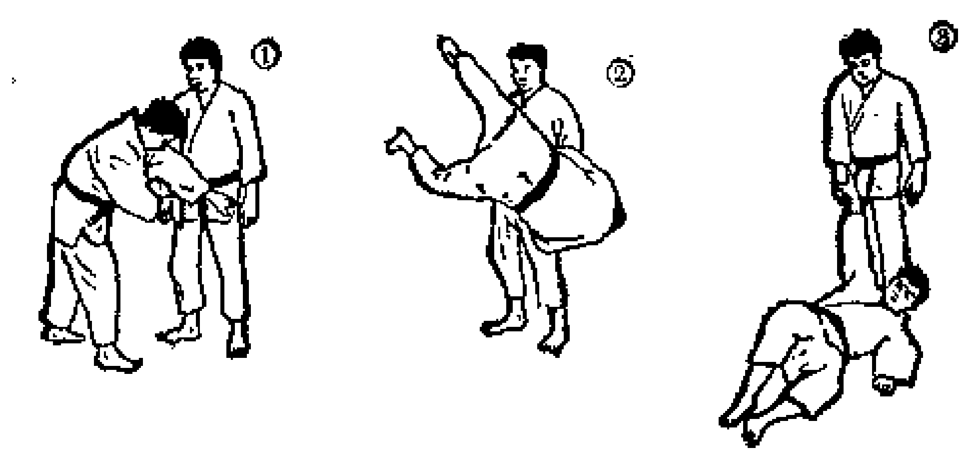


图28　倒地练习

①抓住陪练者的右手。　②向陪练者的左前方翻转。
③倒地姿势。

利用木棒做倒地练习（图29）：陪练者将2米左右长的

木棒的一端扛在肩上，两手用力抓住。练习者站在左（右）侧，抓住木棒练习翻转倒地动作。这个练习可用抓棒位置的高低来控制倒地的难度。

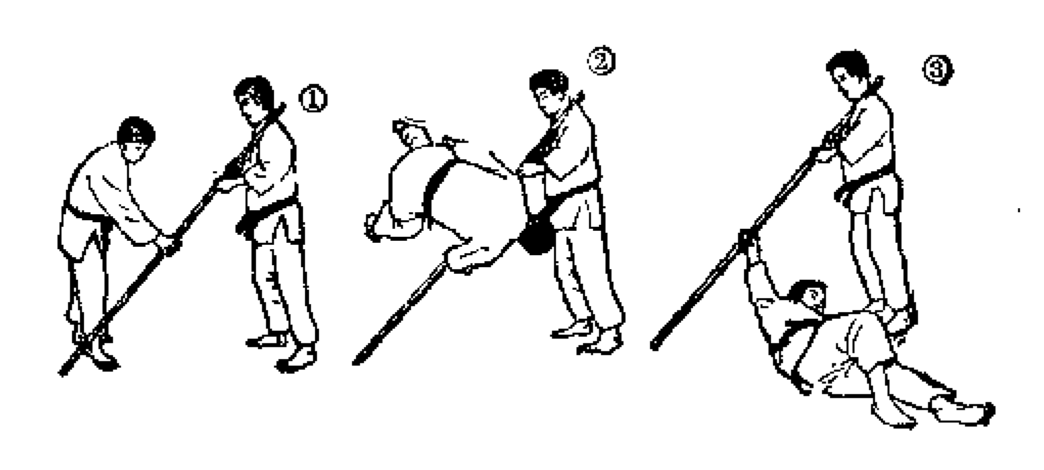


图29　倒地练习

①练习者右手抓住木棒，身体向右侧倾斜，身体重心在右脚上。
②右脚蹬地，左腿向后上方摆起，腾起后，向右侧翻转。
③倒地后，右手拉住木棒。

八、柔道技术分类

柔道技术，包括摔技（投技）、控制技（固技）和当身技三部分。

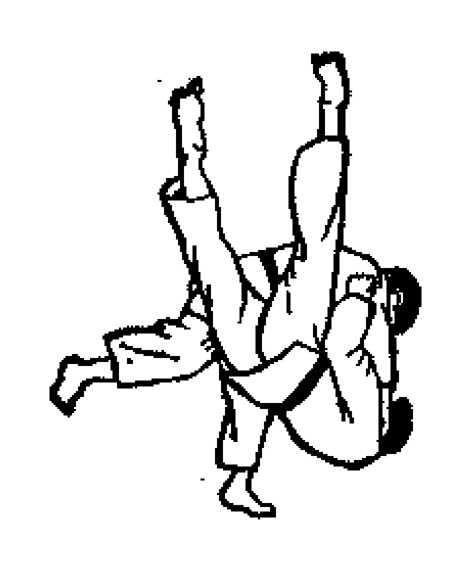
摔技：是将对方摔倒的技术，它分为站立摔（立技）、倒地摔（舍身技）。下又分手摔法（手技）、腰摔法（腰技）、足（脚或腿）摔法(足技)和正倒地摔法(真舍身技)、横倒地摔法（横舍身技）等。如下表：

- 摔技
  - 站立摔
    - 手摔法——背负摔、单臂背负摔、体落、浮落、肩车、掬投、隅落、双手刈等。
    - 腰摔法——大腰、浮腰、腰车、拂腰、提钓进腰、钓腰、跳腰、跳腰卷、后腰、外卷、移腰、钓袖进腰等。
    - 足摔法——拦钓进足、拂钓进足、内股、大外刈、大外车、小外刈、小外挂、大内刈、小内刈、小内落、膝车、大车、足车、出足拂、送足拂等。
  - 倒地摔
    - 正倒地摔法——巴投、隅返、里投等。
    - 横倒地摔法——横挂、横车、浮技、谷落、横分、横落等。

控制技：有抱压法（抑技）、勒颈法（绞技）和关节法（关节技）。如下表：

- 控制技
  - 抱压法——袈裟固（包括各种袈裟固）、横四方固、上四方固、崩上四方固、纵四方固、肩固等。
  - 勒颈法——十字绞（包括各种十字绞）、送襟绞、裸绞、单翼绞、三角绞等。
  - 关节法——缄腕、十字固、腋固、腕固、腹固、膝固等。

当身技：是撞、打、踢对方的致命处，制胜对方的方法。现已禁止使用。



第三章　摔　技

摔技，有站立摔和倒地摔两种使用方法。站立摔，是在保持自己站立的情况下而将对方摔倒的技术，和中国式摔跤相似。根据摔时所使用的身体部位的不同，又分为手摔法、腰摔法、足摔法等。倒地摔，是利用自己主动倒地的技术将对方摔倒。根据自己倒地的方向不同，又分为正倒地摔法和横倒地摔法。摔技中的任何方法，都可以从左、右两面向对方进攻，但为了叙述清楚，使读者易懂，在说明各种方法时，均以一个方向（右或左）为例。

一、站　立　摔

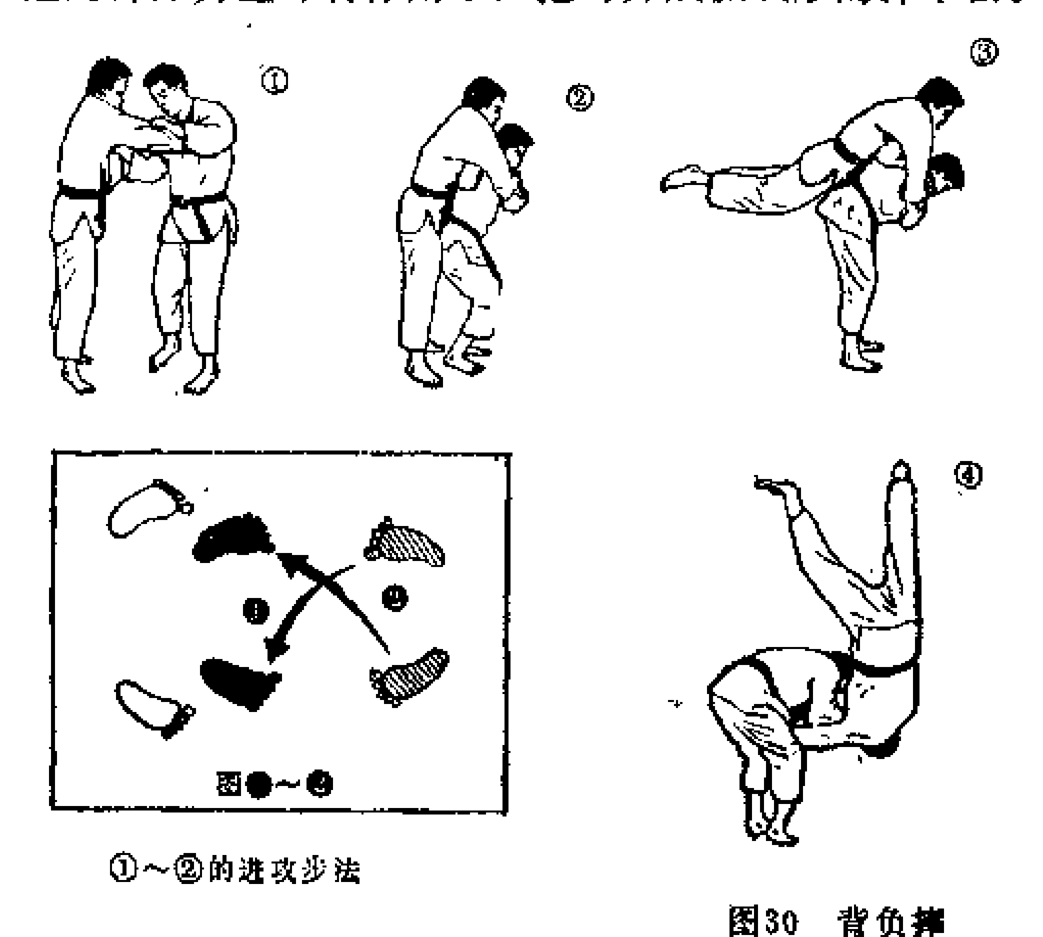
（一）手摔法

1．背负摔

背负摔（图30），是用腰、肩、臂的力量，把对方背

起，向前摔下去的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右外中袖或袖口，用右手抓住对方的左前领。把自己的右脚尖向对方右脚前伸进，随着身体向左转，将自己的右肘，从下经左向上转，顶在对方的右腋下；左手用力拉住对方的右臂，同时左腿后移，倒插在对方左脚前，进胯、屈膝，使臀部顶在对方大腿上部，将对方背起，并用两手将其上体拉紧，趁势上体前屈，同时蹬腿、提臀和两手用力向左下方拉，在这几部分力量综合作用下，把对方成弧线形的摔下去。



①～②的进攻步法

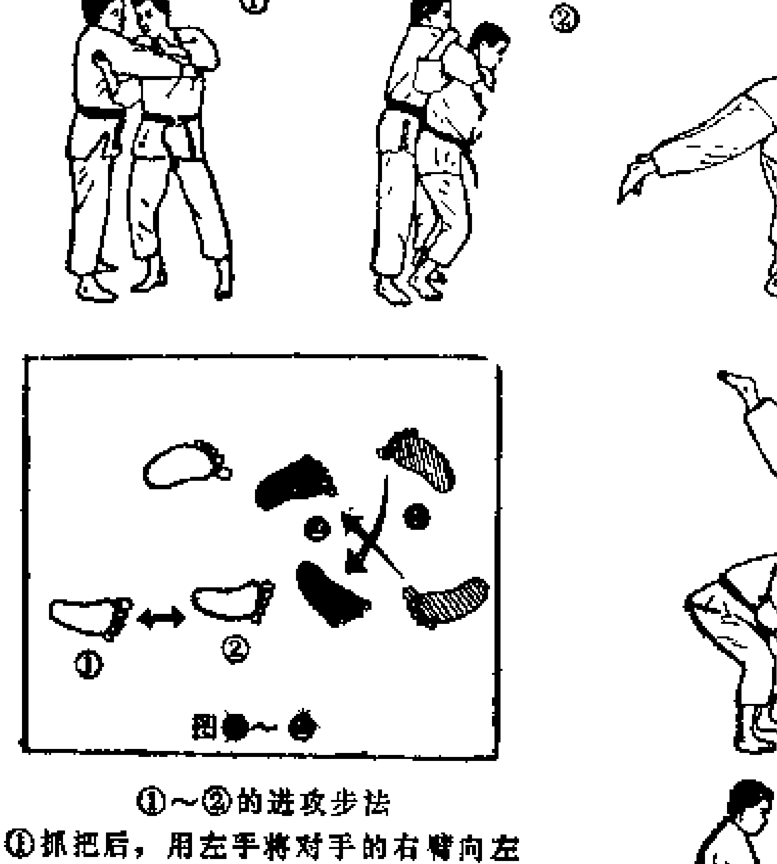
图30 背负摔

①以右自然体站立抓把后进攻。
②用右肘向上顶住对方的右腋下，倒插步，进胯背。
③上体前屈、蹬腿、提臀。
④两手用力向下拉，将对方摔下去。

练习要点：同身体高大的对方交手时，使用此技术会取得出色的效果。上步与插步转体的动作要快，臀部要紧顶在对方大腿上部。在摔时，要使上体前屈、蹬腿、用力拉三个动作协调一致。

2．单臂背负摔

单臂背负摔(图31)，是持住对方一只臂做背负摔的技术。



①～②的进攻步法

①抓把后，用左手将对手的右臂向左拉，并用两手抓住对手的右臂上提。

②倒插步，进胯背。

③上体前屈，蹬腿，提臂，用力拉对方右臂。

④拉臂下摔，使对方身体成弧线形在上方腾起。

⑤倒地动作。

图31　单臂背负摔

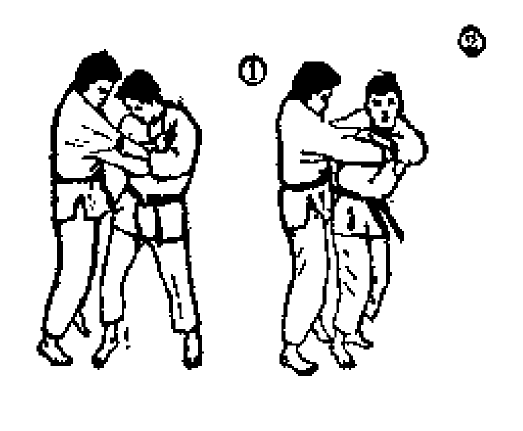
动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖下部，用右手抓住对方的左前领。向前拉扯，使对方身体向右前方倾斜。此时，迅速将右脚伸到对方右脚尖的内侧；两手用力上提，控制住对方身体，随之向前逼进。在右脚上步的同时，用左手换抓对方的右手腕，拉向自己的左肩旁，右臂伸向对方的右腋下，两手用力抓住对方的右臂。接着左脚倒插，进胯，用臀部顶住对方大腿上部，并把其上体拉紧，利用上体前屈、蹬腿、提臀和两手用力向右下拉的力量，迅速把对方的身体由肩而腰成弧线形的摔下去。

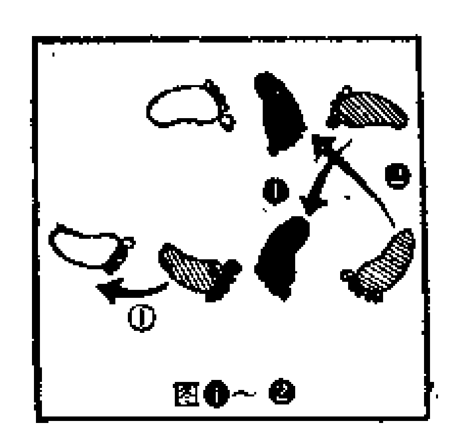
练习要点：右脚上步时，两手要用力上提，不能让对方两膝弯屈身体重心下降。该动作，因为仅控制对方一只右臂，其活动范围较大，在使用技术时必须动作迅猛。

3．体　落

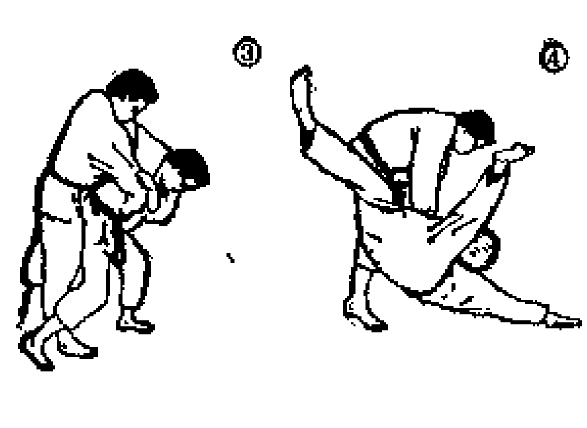
体落（图32），是当对方身体重心在右脚外侧时，利用上步，转体、进胯的动作，用右脚绊住对方右腿的方法将其摔倒的技术。

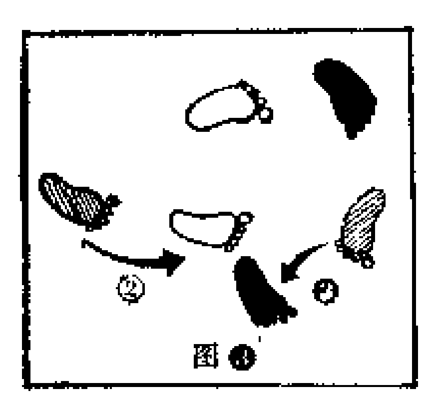
动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。左脚向前逼进，迫使对方右脚后退。这时右脚向对方右脚前内侧上步，身体左转使右胯靠近对方腹部，右臂肘关节从对方的左胸部转向对方的左腋前，同时上提左前领，使对方身体重心升高，然后左手向前拉，并使对方身体向右前方倾斜，左脚倒插步，右腿向右后方伸出，小腿从外侧别住对方的右小腿。最后用左手拉，右肘上顶、拧腰、转头的动作，将对方向其右前方摔下去。





①～②步法移动





③的进攻步法

图32　体落

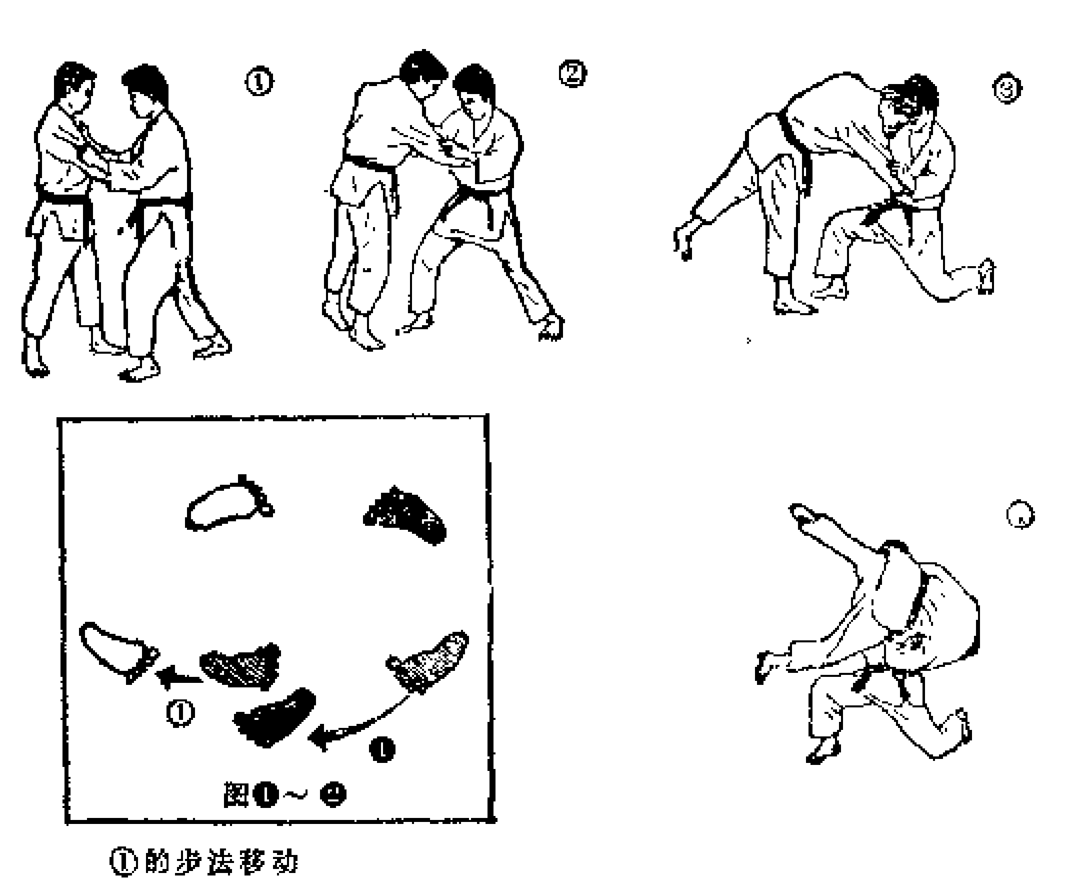
①抓把后，横进右脚。
②倒插步，转体。
③右脚后撤，别住对方的右小腿。
④两手用力向左下方拉，并迅速转体、甩头，将对方摔倒。

练习要点： 进攻时要侧身进胯。用右肘顶住对方左腋下，右肩逼向对方右胸，使对方身体重心升高。别住对方右小腿后，要立即向左下方用力拉，并迅速转体、甩头。

4．浮　落

浮落（图33），是用撤回左脚跪在垫子上的方法，使对

方身体重心向右前方倾斜，将对方摔倒的技术。



①的步法移动

图33　浮落

①抓把后，先上左脚。
②上右脚，再撤左脚。
③跪左腿，并用力将对方拉向自己的左侧方。
④双手用力拧转，上体向左转，将对方摔倒。

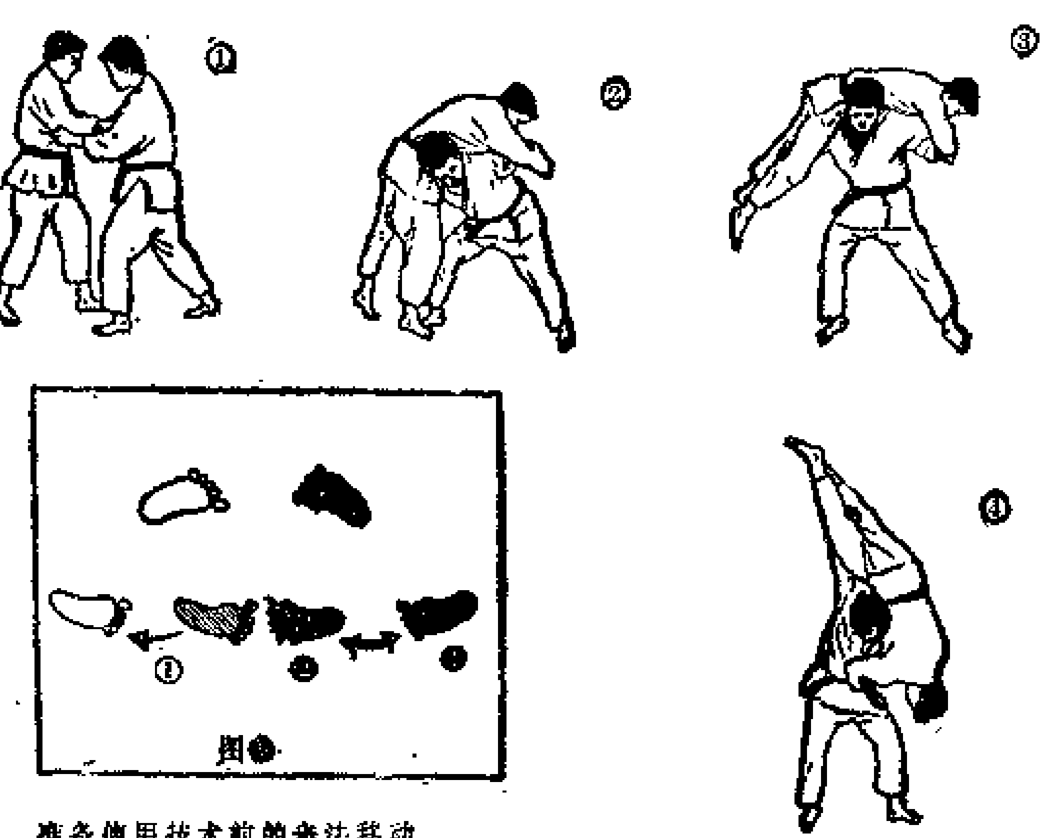
动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。左脚向前逼进一步，迫使对方右脚后退，当对方右脚尚未站稳时，两手用力后拉，使对方右脚向前上步，并使其身体重心移至右脚上。此时，右脚伸进到对方两腿之间，左脚向左后方撤步，左膝跪地，上体姿势不变，把对方上体，拉向自己的左胸前，使其处于不稳定状态。这时，两手继续用力拧转，把对

方从自己的左侧摔下去。

练习要点：当对方的右脚向前上步时，利用其身体重心移至右脚的一瞬间的时机，是使用此技术成功的关键。为了防止对方的身体重心再发生变化，在左手拉动的过程中要迅速用力，而自己的身体一定要向左后方转动，不能改变方向。在摔的过程中，要使对方和自己一直保持成面对的方向。

5. 肩　车

肩车（图34），当对方身体重心在右前方，处于不稳定



准备使用技术前的步法移动

图34　肩车

①抓把后，用力拉，迫使对方右脚上步。
②右脚上步，下蹲穿裆。
③把对方扛起，左脚收回半步。
④将对方摔向左前方。

状态时，用头的后部，横顶在对方的腹部右侧，将其身体横扛在自己的肩上，把对方向左前方摔下的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖内侧或袖口，用右手抓住对方的左前领。左手向后拉，迫使对方右脚向前迈出，这时右脚向对方两腿中间上步，身体左转前屈并迅速下蹲，头从对方右腋下穿过，用右肩顶住对方腹部，右手从两腿中间伸进去，抱住其右大腿内侧，把对方横扛在自己的右肩上，头的后部顶在对方的右横带上。左脚收回半步，左手向下拉，身体左前倾，把对方摔下去。

练习要点：左手抓住对方右中袖向后拉，使其重心前移时再做上步穿裆，下蹲扛起的动作。如对方向前扑时，或同高大的对方交手时，使用这种技术更为有效。

6. 搁 投

搁投（图35），是用右手从对方的腹前，向右横伸至其腰的部位，将对方抱起来，向下摔的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖，抓把后迅速后拉，对方为了摆脱被动，会迈出右腿来维持身体平衡。这时，再抢抓对方的右里袖，对方势必向左侧移动，并设法进攻。当对方上左脚要使用技术的瞬间，右脚迅速上步，右腿顶住对方左胯，并用右手从对方的腹部前，向右横伸至腰外侧夹住其身体，随即两腿弯屈，左手把对方的右袖拉紧，用两臂的力量牢固控制住对方的身体，用力向上抱起，把对方摔下去。

练习要点：当对方上左脚的一瞬间，是完成这个技术的



①～②的进攻步法

图35　掬投

①左手抓住对方的右里袖。
②右脚向对方身体左侧上步，右手抱住对方的右大腿。
③把对方抱起。
④向右后方摔下。

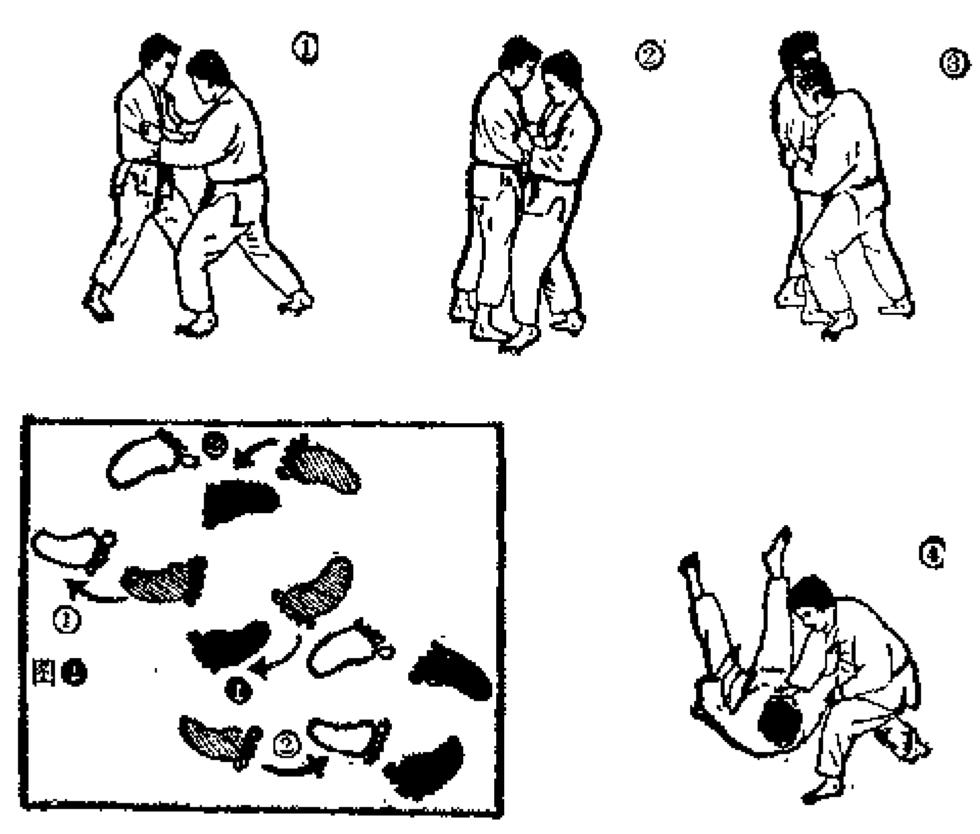
有利时机。当右脚向对方体侧上步时要迅速敏捷。摔时以对方的右大腿为中心翻转成为腰部落垫的姿势。要注意在下摔时，不要把对方的头部摔在垫子上。

7．隅　落

隅落（图36），当对方身体重心在右后方，处于不稳定状态时，顺势上步用力把对方推倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方

的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。两手用力推。同时，左脚向前一步，迫使对方右脚后退一步，再用力向后拉，当对方右脚向前迈出的时候，左脚向对方的右脚外侧上步，使对方身体重心向右后方偏移。同时，用右手换抓对方的左手，并推向对方左胸，使对方的身体重心完全移在右脚上，左手把对方右臂夹紧抱住，两肘贴紧其腹侧。这时，要屈膝、沉腰，使自己身体重心放在左脚上，右脚掌用力蹬地。同时，集中全身力量，将对方向其右后方推倒。



①～②使用技术前的步法移动

图36　隅落

①双方抓把后，左脚向前上步，迫使对方后退。

②两手用力回拉，诱使对方右脚向前迈出。

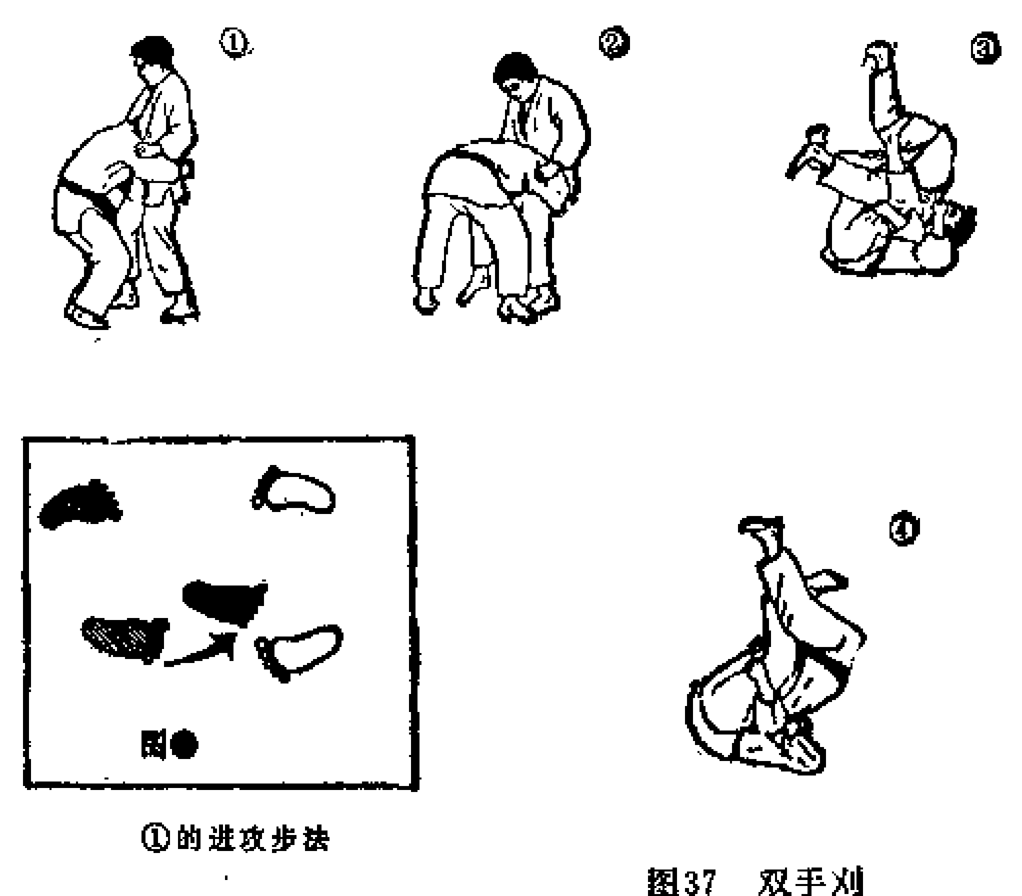
③左脚向对方右脚外侧上步，两肘贴紧其腹部，右胸靠紧对方上体，右脚蹬地，用力前推。

④对方倒地姿势。

练习要点：隅落技术，在手法运用上很重要。把对方向后推时，右手要把左前领紧紧地抓住，便于前后推拉。当对方把右脚迈出来向前进攻时，是使用隅落技术的好机会。

8．双手刈

双手刈（图37），是从正前方用两手把对方的两腿抱住，使对方向后翻倒的技术。



①的进攻步法

图37　双手刈

①换把后，双臂从体侧抱腿。
②上体前冲，两手向后搂抱。
③将对方摔倒。
④自己做滚翻动作。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。先用力向后拉

对方，接着再往前推，使对方身体重心后移，等对方后退的一瞬间，迅速撒把。上右步，屈膝，扑向对方的腿部，从两侧抱住对方的两腿，利用身体的前冲力和两手向后搂抱的力量，将对方向后摔倒，使其背部完全倒在垫子上。这时，自己的头部在对方腹部上，也随着做一个前滚翻动作。

练习要点：抓把后必须用力作前推后拉动作，使对方处于不稳定状态。要准确判断对方后退的时机，在对方重心右移的瞬间，果断迅速使用技术。上步要快，动作要猛，全身用力向怀里搂抱对方双腿。

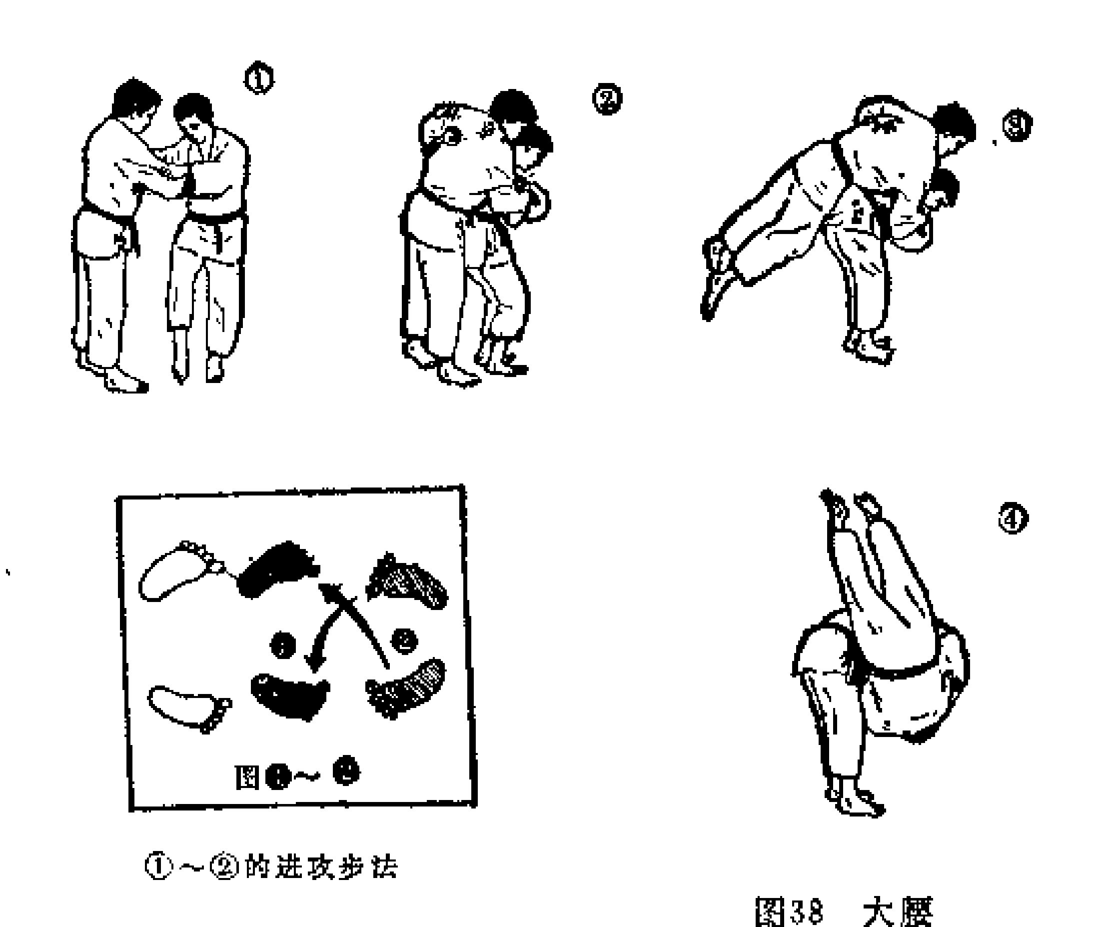
（二）腰摔法

1．大　腰

大腰（图38），当对方身体重心向右前方偏移时，把右臂伸到对方的背后，同时进胯背，将对方向前摔下去的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左腋下或左里袖。两手用力拉对方，同时，将左脚后退，以诱使对方上右脚，使其身体向右前方倾斜。这时，右脚迅速上步到对方右脚前，同时身体左转，左脚倒插到对方的左脚前，并填腰进胯。与此同时，右手从对方的腋下向后伸，伸到对方左背的后面，用力屈肘向前搂挂，使对方的大腿上部与自己臀部贴紧。两手向前用力，身体前屈，用猛蹬腿和提臀的力量，把对方背起来，向前方摔下去。

练习要点：上步进胯背时动作要快，两手要拉紧，使对方



①～②的进攻步法

图38　大腰

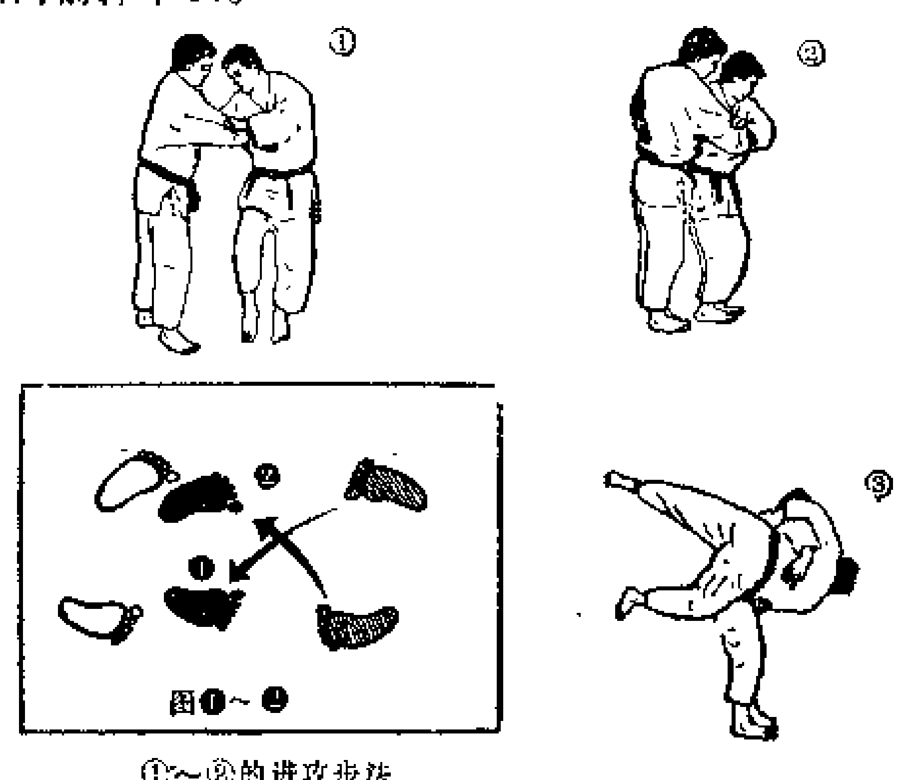
①以右自然体站立，抓把后，上右脚。
②倒插左脚，进胯背，并将右手伸到对方背后。
③上体前屈，蹬腿、提臀，把对方背起。
④右臂用力向前搂挂，将对方摔下去。

的大腿上部紧贴在自己的臀部上，两手拉，上体前屈，猛蹬腿，提臀上顶的力量要一致，才能达到使用这个技术的效果。

2．浮　腰

浮腰（图39），当对方身体向右前方倾斜时，把右手伸到对方的后带附近，将其腰部夹住，同时进胯背，把对手向右前方摔下去的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左腋下。用力回拉，同时左脚后退以诱使对方上右脚，使其身体向右前方倾斜，右脚迅速进到对方右脚前，身体左转，左脚倒插到对方的左脚前，填腰进胯。与此同时，右手从对方腋下转到对方后带附近，向前搂挂，使对方大腿上部贴紧自己的臀部，利用体前屈、猛蹬腿、提臀甩肩和两手向前拉的力量，把对方从胯关节侧面向前摔下去。



①~②的进攻步法

图39 浮腰

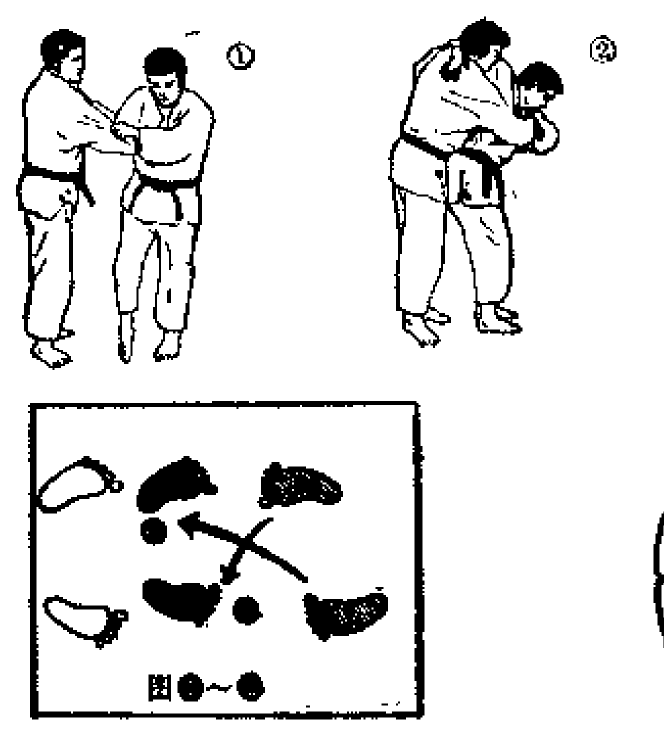
①以右自然体站立，抓把后上右脚。
②倒插左脚，进胯背，并将右手伸到对方后腰。
③将对方摔下摔。

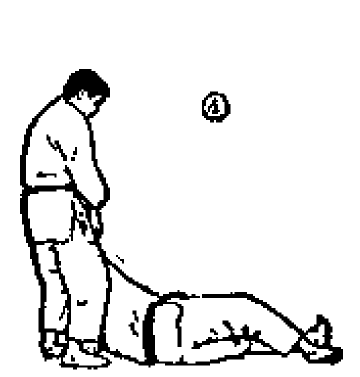
练习要点：与大腰相似，倒插步、右手后伸要快，否则对方容易逃脱。要贴紧对方大腿上部，摔时要甩动右肩，上体略向左转。

3. 腰 车

腰车（图40），是用右臂把对方的头部搂住，横腰进身和对方身体成十字形，把对方摔下去的技术。

动作过程： 双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左里领。左手用力拉，使对方身体向右前方倾斜，这时，上体逼近对方，并把右手撒开，换抓对方后领的下部。同时右脚向对方的右脚前上步，右臂前伸屈肘搂紧对方的头部，左脚倒插进胯，把腰贴紧对方的腹部，接着向左拧转，和对方身体成十字形。将







①～②的进攻步法

图40 腰车

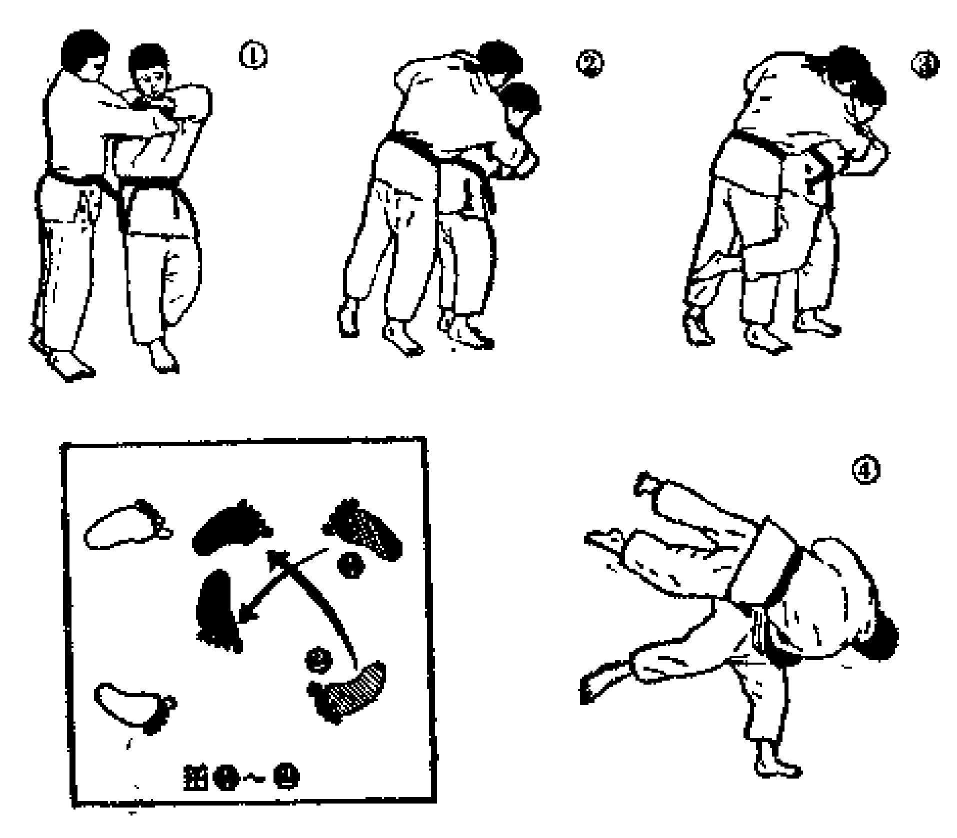
①以右自然体站立，抓把后，右脚上步。
②倒插步进胯，右臂搂紧对方颈部。
③身体向左拧转，成十字形把对方背起。
④将对方向右前方摔下去。

对方背起，左手用力拉，同时用体前屈和两腿蹬伸的力量将对方向右前方摔下。在对方将要着垫时，把右手撒开和左手一起抓住对方的右袖。

练习要领：进胯时右手要迅速前伸，把对方的颈部向左锁紧。摔时身体略向左转，向右前方摔下，这样自己的身体容易保持平衡。

4．拂　腰

拂腰（图41），是在对方身体向右前方倾斜时，趁势插步进胯，并用右腿后摆上扫的动作，将对方摔倒的技术。



①～②的进攻步法

图41　拂腰

①以右自然体站立，抓把后，右脚上步。
②左脚倒插，转体进胯。
③提起右小腿，别住对方右小腿。
④右腿上扫，将对方摔下去。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左里领。左手用力拉，使对方身体向右前方倾斜。右脚上步到对方右脚前（约半步远的距离），接着左脚倒插，转体进胯，两手拉紧并上提，控制对方身体。这时将自己的身体重心移到左脚上，右腿后摆，用右小腿将对方的右小腿外侧别住，身体继续左转前屈，用两手拉、左腿蹬、右腿上扫的力量，把对方向右前方摔下去。

练习要点：右脚向对方右脚前上步时，不能太近，否则，就不能发挥两手上提的力量。进胯也不能太深，否则会影响别腿动作。下摔时自己的身体要向左前屈，拧腰甩头。

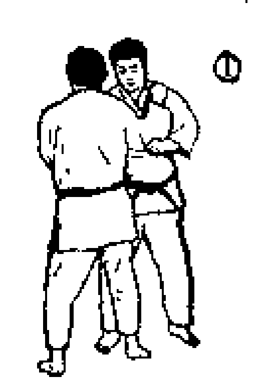
5．提钩进腰

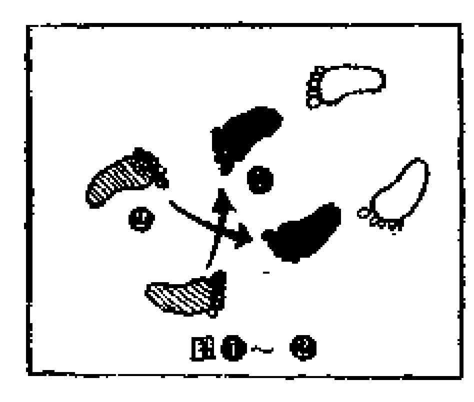
提钩进腰（图42），是趁对方身体向右前方倾斜时，使用倒插步，进胯背把对方向前方摔下的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖，用右手抓住对方的左前领。右肘紧靠对方的左胸外侧，用力向上提钩，左手用力拉，并使上体靠近对方身体，右脚向对方的右脚前上步，这时对方的身体向右倾斜。接着，左脚倒插进胯，两膝弯屈，重心下降，将对方右手拉向自己的左腋下，使对方的右大腿上部紧靠在自己臀部上。利用身体前屈，两腿蹬伸及右肘向上顶的力量，把对方向其右前方摔下。在对方身体着垫前，把左手撒开，左手换抓对方的右袖。

练习要点：左手用力拉，使对方靠近自己身体，这样才便于右肘插入其腋下，把对方顶起来。如对方身体离自己过远，

此技术就无法使用。



①～②的进攻步法



图42　提钓进腰

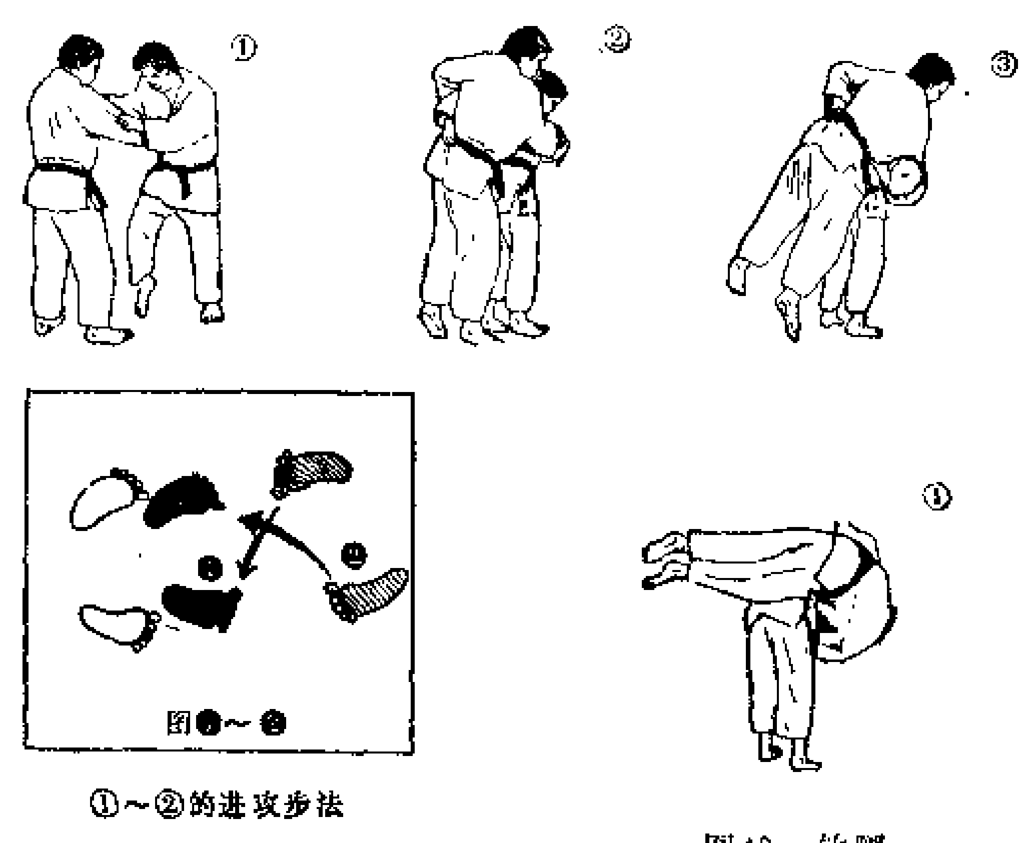
①以右自然体站立抓把。
②右手向上提钓，上右脚，进胯背。
③用左手拉，右肘顶，背起对方。
④将对方向下摔。

6. 钓　腰

钓腰（图43），当使对方身体重心向右前方倾斜时，利用倒插步，进胯背，右手抓住后腰带，上体前屈，右手上提的力量，把对方向右前方摔下去的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右里袖，用右手抓住对方的左前领附近，用力拉，使对方身体重心向右前方偏移。这时，右手撤开，从对方左手下

面经过其左体侧向后伸，抓住后腰带上提。同时，右脚上步到对方右脚尖内侧，左脚倒插进胯，两腿弯屈，右手用力向上提其后带，使对方身体重心升高，而自已的臀部要紧贴在对方大腿上部，右手用力抓紧，防止对方向右移动逃脱。最后，左手拉紧，利用上体前屈，两腿伸直和左手下拉的力量，把对方背起向右前方摔下。下摔时，把右手松开，协助左手下拉。



①～②的进攻步法

图43　钓腰

①以右自然体站立，抓把后，上右脚。
②倒插左脚进胯，使对方和自己身体靠紧。右手抓后带上提，左手拉紧。
③提后带背起。
④将对方向下摔。

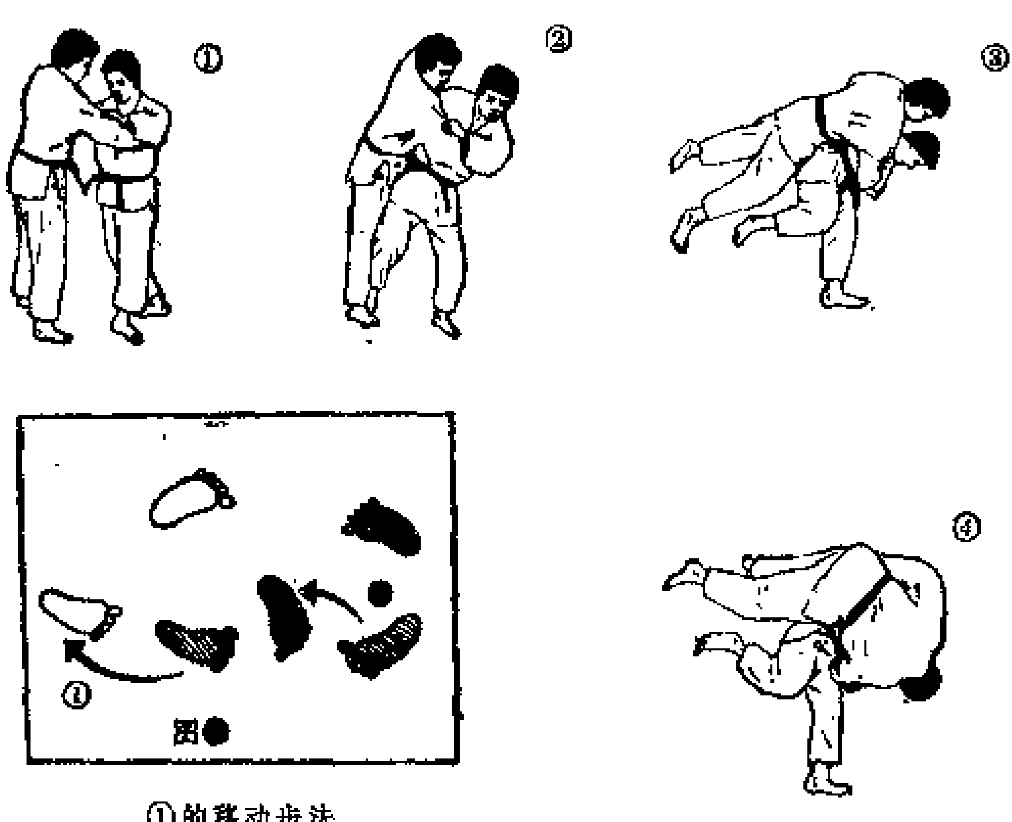
练习要点：右手向后抓对方后带和自己左脚倒插步要同时进行，动作要快，上提对方后带时要用力，并使其身体靠

紧自己腰部。

7. 跳　腰

跳腰（图44），当使对方身体向其右前方倾斜时，用右肩靠近对方右胸，利用腰和腿的弹力，将对方向侧摔下去的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左里袖。根据对方情况，用左手抓住其右前领也可以。左脚向对方右脚内侧上



①的移动步法

图44　跳腰

①以右自然体站立，抓把后，左脚上步外拧，同时身体左转。
②两手拉紧对方，右腿贴近对方的右膝部。
③上体前屈，左腿蹬伸，右腿上撩。
④将对方向下摔。

步，并将左脚尖向外拧与自己的左肩方向一致，同时身体向左转动，两手用力拉，使对方右胸靠近自己的右肩。以左脚作为支撑点，身体向左侧倾斜，迫使对方身体向右侧偏移。这时右腿稍屈前摆贴近对方的右腿，并转体进胯，用自己背部右侧靠紧其右肋下方，迅速将对方背起。此时，自己的身体重心在左脚尖上，随势左腿蹬伸，右腿在对方的右膝部向上撩，同时上体前屈，把对方横摔下去。

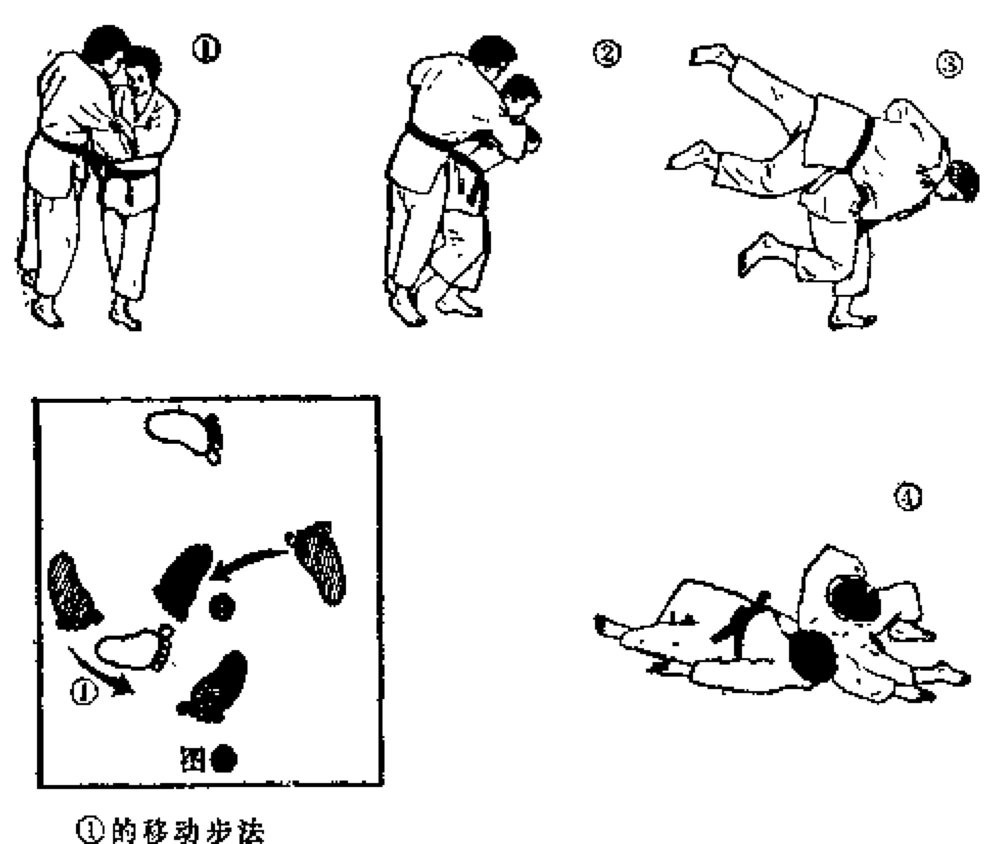
练习要点：为了使自己的胸部和对方上体紧靠在一起，两手用力时，将两肘向左右分开，才能把对方紧紧地拉过来。这样，对方不易逃脱。上撩时，必须用右腿外侧准确的挑在对方的膝盖部位，同时须与腿、腰用力的时间协调一致，才能收到好的效果。向下摔的时候，左手用力向自己胸部的左侧拉，不能松劲或撒手。

8. 跳腰卷

跳腰卷（图45），是在使用跳腰技术，把对方身体挑起来后而旋转不够时，可以利用自己身体向外加大幅度旋转，把对方摔下去的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖下侧，右手抓住对方的左前领，两手用力拉，使对方身体重心向前偏移。这时，右脚稍向对方两腿间移进，左脚尖外拧与自己的左肩方向一致，同时身体左转，右脚向对方右脚内侧再上步并贴近其右腿。用左腿支撑身体，把右手换抓对方的后领部位，夹紧头部使对方上体靠紧自己。充分利用左腿的蹬力，右腿上挑，同时上体向左下方猛屈和右臂向下卷裹的力量将对方摔下去。完成这个动作时，用卷裹

对方头部的右手撑垫子，把对方从自己的背后摔下去。



①的移动步法

图45　跳腰卷

①右自然体站立，抓把后，上右脚，左脚向外拧。
②两手用力拉，同时转体左膝弯屈，右脚靠近对方右脚内侧。
③右腿上挑，同时上体前屈。接着身体左转，右手卷裹。
④倒地后的姿势。

练习要点：用力拉对方，使双方胸部尽量靠近，右手卷裹对方的头部时不要早，倒地时不必把自己身体团成圆形。

9. 后　腰

后腰（图46），这是对付对方使用腰摔法时的一个防守后进行反攻的方法。是用自己的小腹向前顶，两手把对方抱起下摔的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖稍下方，右手抓住对方的左前领。交手的瞬间，当对方上步进胯，使用腰摔法时，要迅速把自己的左脚向左方移动，左膝顶住对方左腿膝腘，身体重心转移到左脚上，右脚稍稍抬起。这样，就能防止对方使用其技术。由于对方进攻受阻，企图调整身体姿势，趁对方改变进攻动作的时机，敏捷地把对方抱住，利用两腿蹬伸和腹部上顶的力量，将对方抱起向正前方摔下。



①对方的进攻步法

图46　后腰

①对方进胯背。
②屈膝腰部下沉，紧贴对方身体，两手拦腰抱住。
③用左膝盖顶住对方左膝腘。
④将对方抱起向下摔。

练习要点：腰部下沉时，不要低头。否则，容易使自己

身体前倒。

10. 外 卷

外卷（图47），是在压住对方右臂并别住对方右脚后，利用腰、背向外转卷的力量，将对方摔下去的技术。

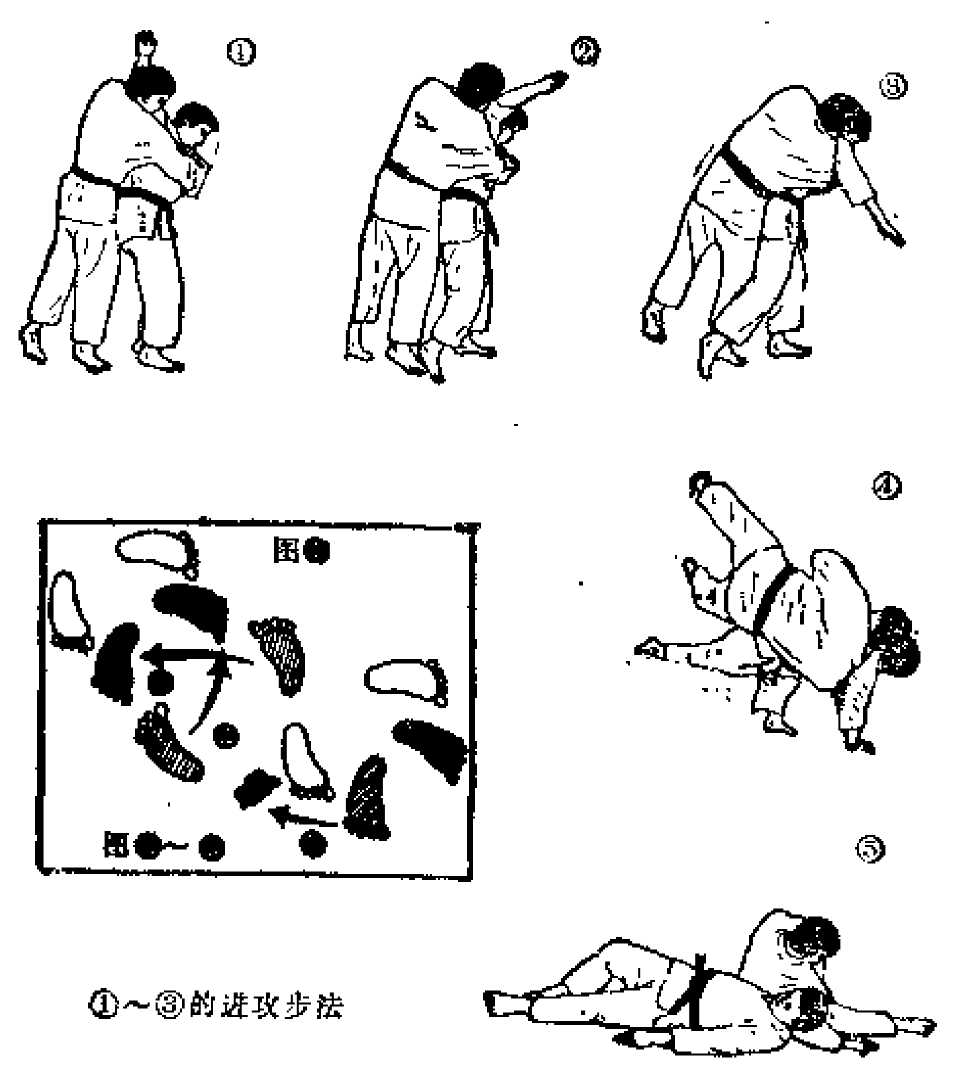


图47 外卷

①以右自然体站立抓把后，插步进跨。
②右臂向上伸，转到对方头的右侧，右脚后移。
④把对方的右臂挟在腋下，别住右腿，身体向左转卷。
④下摔时右手撑垫。
⑤摔倒后，双方的姿势。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖，用右手抓住对方的左里领。使对方身体重心向右前方偏移。这时，右脚上步到对方两脚中间，左脚倒插到对方左脚内侧，左手用力拉，使对方身体紧紧靠在自己的身体上；再以左脚支撑身体，右脚后移至对方右脚外侧，并将右腿紧贴住对方右腿膝部；同时，把抓领子的右手撒开，右臂用力上伸，转到对方头的右侧，把对方的右臂挟在自己的右腋下，并用力勒紧。上体左转，以左脚为轴，利用右臂下压、右脚外别和腰、背向左转卷的力量，将对方摔倒。在倒地时，右手先撑垫子。

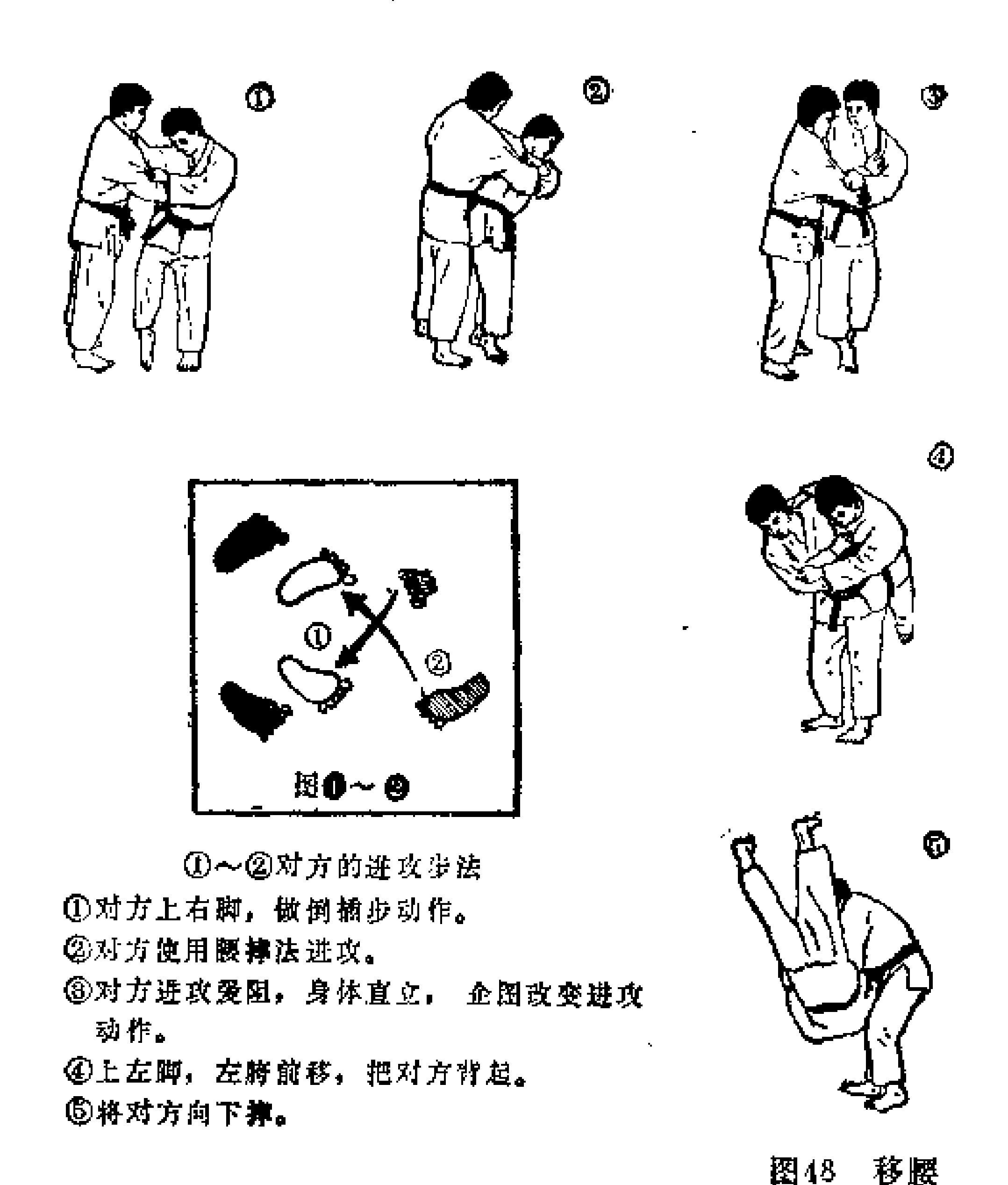
练习要点：右自然体站立抓把后，在对方处于不稳定状态时，步法要快，迅速进胯，用右腿别住对方右膝盖的上部。使用此技术时，利用右脚别和身体扭转前倒的力量，与对方先后倒地。该动作从上步、进胯直到倒地，要用右腿把对方一直控制在身后，但要防备对方反攻。

11.移 腰

移腰（图48），是阻止了对方使用腰摔法进攻后，立即转入反攻的技术。当解脱了对方使用的腰摔法技术后，迅速把对方抱起，同时上步，左胯前移，将对方背起，向前摔下。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。当对方插步进胯后，要迅速撤开左手，将对方拦腰抱住，左腿弯屈，用左膝盖顶住对方的膝腘，阻止对方使用腰摔法技术。这时，由于对方进攻不成功，而急速调整身体姿势，利用对方身体直立的瞬间，右手换抓对方左前领，左手用力将对方抱住。

同时，左脚向对方的右脚前上步，趁势向其右腹前移腰进胯，将对方背起，经左侧向前摔下。



①～②对方的进攻步法

①对方上右脚，做倒插步动作。

②对方使用腰摔法进攻。

③对方进攻受阻，身体直立，企图改变进攻动作。

④上左脚，左胯前移，把对方背起。

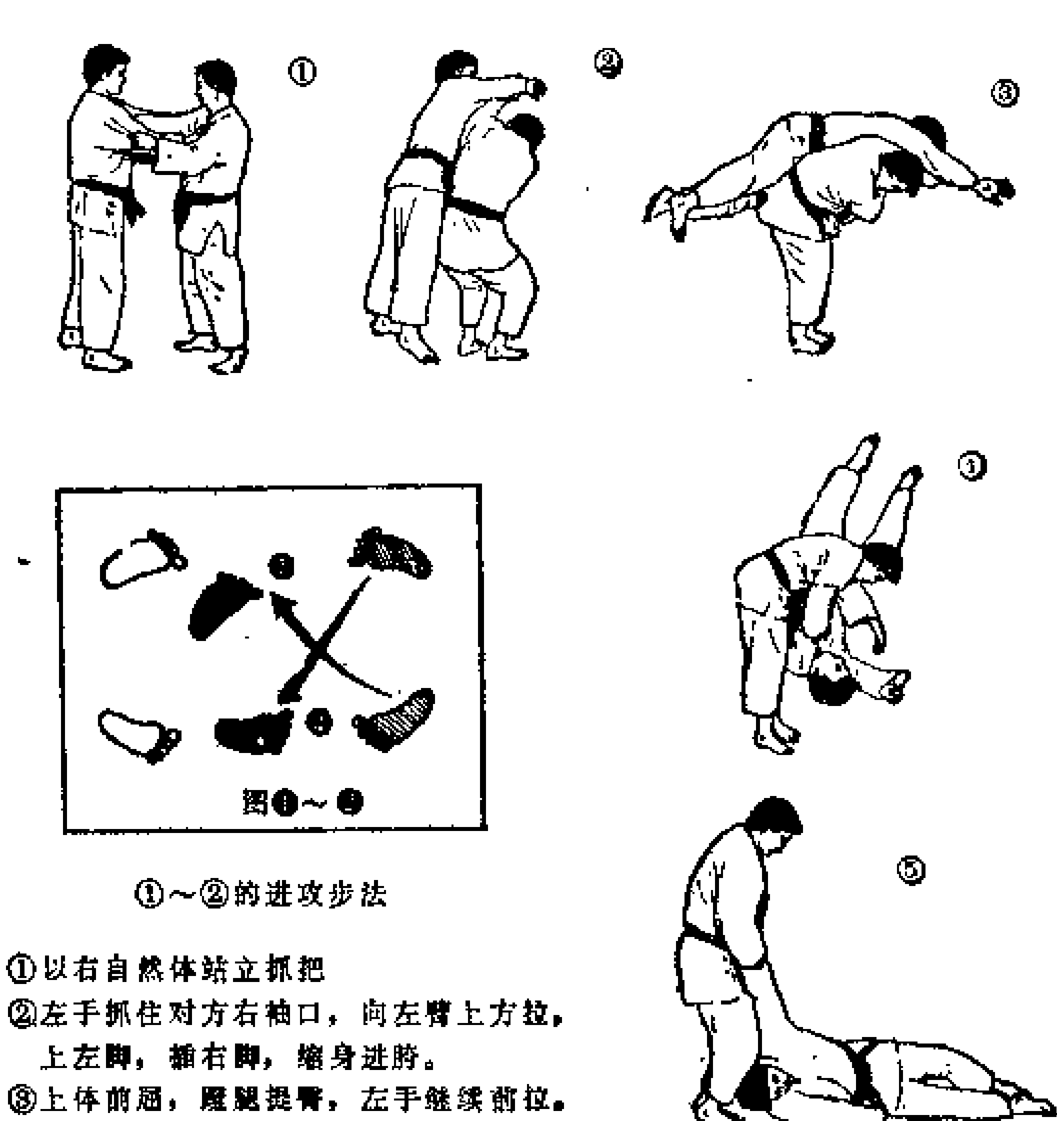
⑤将对方向下摔。

图48　移腰

练习要点：移腰是先防后攻的变化技术，可向使用浮腰等技术的对方进行反攻。当对方进胯时，抱住对方腰的动作，要迅速果断。如果自己力量大于对方，使用此技术更为有利。

12. 钓袖进腰

钓袖进腰（图49），是用左手抓对方的右袖口，将对方右臂向前直拉，同时，缩身进胯，将对方背起向前摔下的技术。



①～②的进攻步法

①以右自然体站立抓把
②左手抓住对方右袖口，向左臂上方拉，上左脚，插右脚，缩身进胯。
③上体前屈，蹬腿提臂，左手继续前拉。
④将对方向左前方摔
⑤着垫时，拉住对方的左臂。

图49　钓袖进腰

动作过程： 双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖，用右手抓住对方的左前领稍下部位。使对方身

体重心向右前方偏移，趁机使用右背负摔、小内刈、大内刈等技术。当对方把身体重心移到左脚上进行躲避的瞬间，把左脚向对方的左脚内侧迈进，同时，左手换抓对方右袖口。将对方的右手从自己腹部前，迅速向左肩方向拉扯上顶，右脚向对方的右脚尖前插步，缩身转体进胯，两膝弯屈，并使对方腹部贴紧自己腰的左侧，立即用左胯将对方背起。利用两腿蹬伸，两手向前拉和身体前屈的力量，将对方向前摔下。落地时拉住对方的左臂。

练习要点：抓把时，把对方右臂抬高，以利于把臂向上提起。插步进胯时，将对方的右臂迅速顶在自己左肩上，是完成此技术的关键。

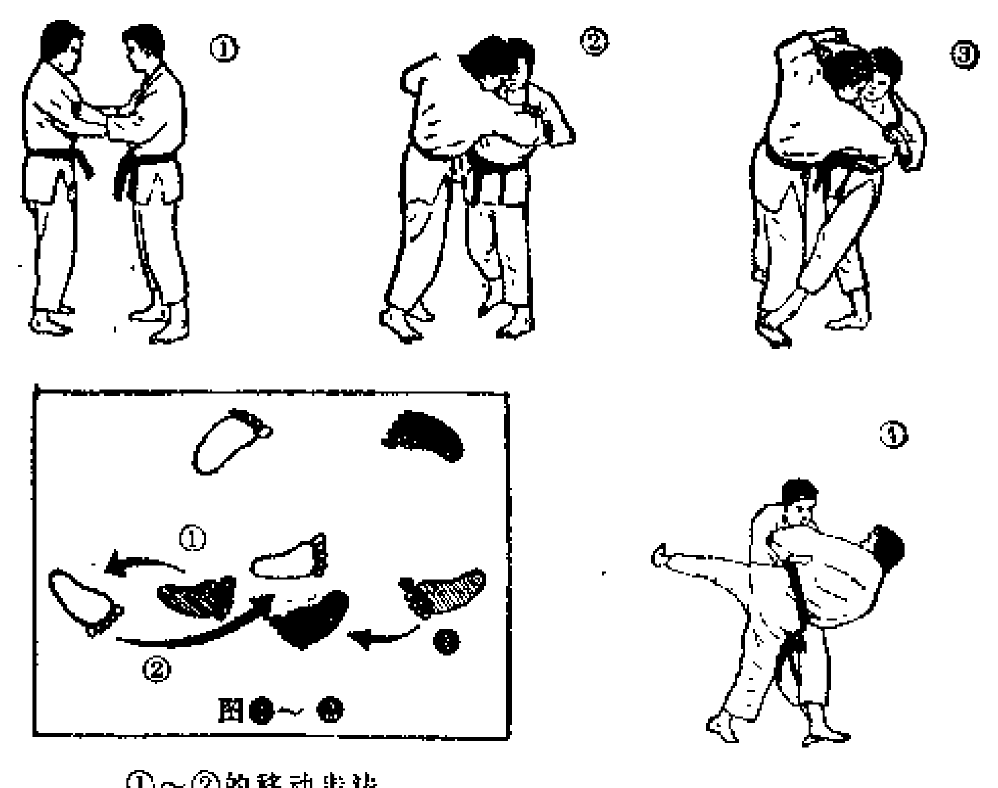
（三）足摔法

1．拦钩进足

拦钩进足（图50），是在对方把右脚迈出时，用脚内侧拦住对方的右脚腕附近，同时右手上提，左手下拉，将对方摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖，用右手抓住对方的左里领。两手用力推，迫使对方依照先左后右的次序向后退，当对方的右脚刚一退回，左手立即回拉，以诱使对方右脚上步。此时，将自己的身体右移，重心降低，上体稍向左转。在对方右脚着垫的同时将自己的右臂屈肘成手在上，肘关节向下的姿势，向左上方猛推，左手继续用力向左后方拉，使对方身体向其右前方倾斜，并使其上体靠近自己。左腿迅速前伸，用脚内侧横拦在

对方的右脚腕处。同时左手拉，右手提，两手充分用力，使对方向其右前方摔倒。



①～②的移动步法

图50　拦钩进足

①以右自然体站立交手，抓把后的姿势。
②使对方身体向右前方倾斜。
③用右脚内侧横拦对方右脚腕，同时左手用力拉，右手上提。
④将对方向下摔。

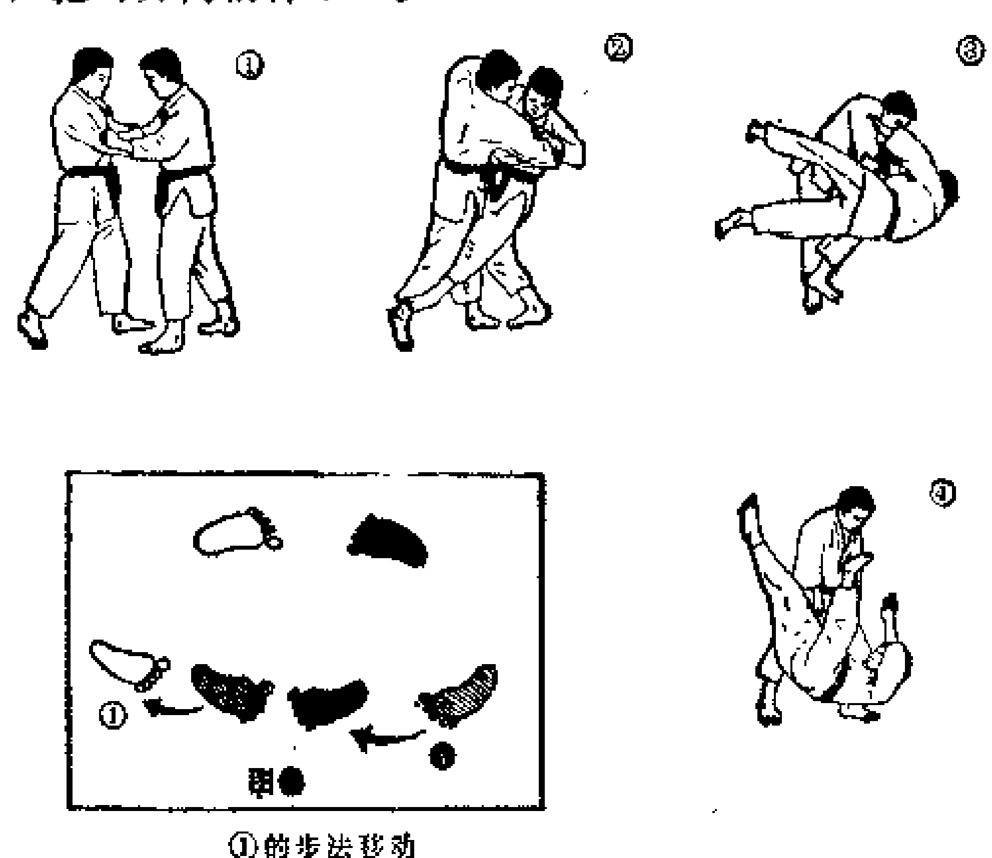
练习要点：使用此技术是否成功，取决于对方行进的方向。所以，进攻前必须把左脚退回，从面向对方变成侧向对方。出左脚拦对方右脚时，要挺胯。

2．拂钓进足

拂钓进足（图51），是诱使对方上右脚，使其身体向右前方倾斜，用左脚扫踢支撑对方身体的右脚，使其向前方

摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖，用右手抓住对方的左里袖。两手用力向前推，首先上右脚，再上左脚，迅速追进对方，使其向右后方退守。当对方感到被动时，就会进行反攻。在对方向前迈出右脚，并将身体重心移至右脚的瞬间，立即用左手拉和右手上提的力量。使对方身体向其右前方倾斜。同时，用左脚的内侧猛扫踢对方右脚外侧，使其身体腾空。这时自己身体将左侧闪开，把对方向前摔下去。



①的步法移动

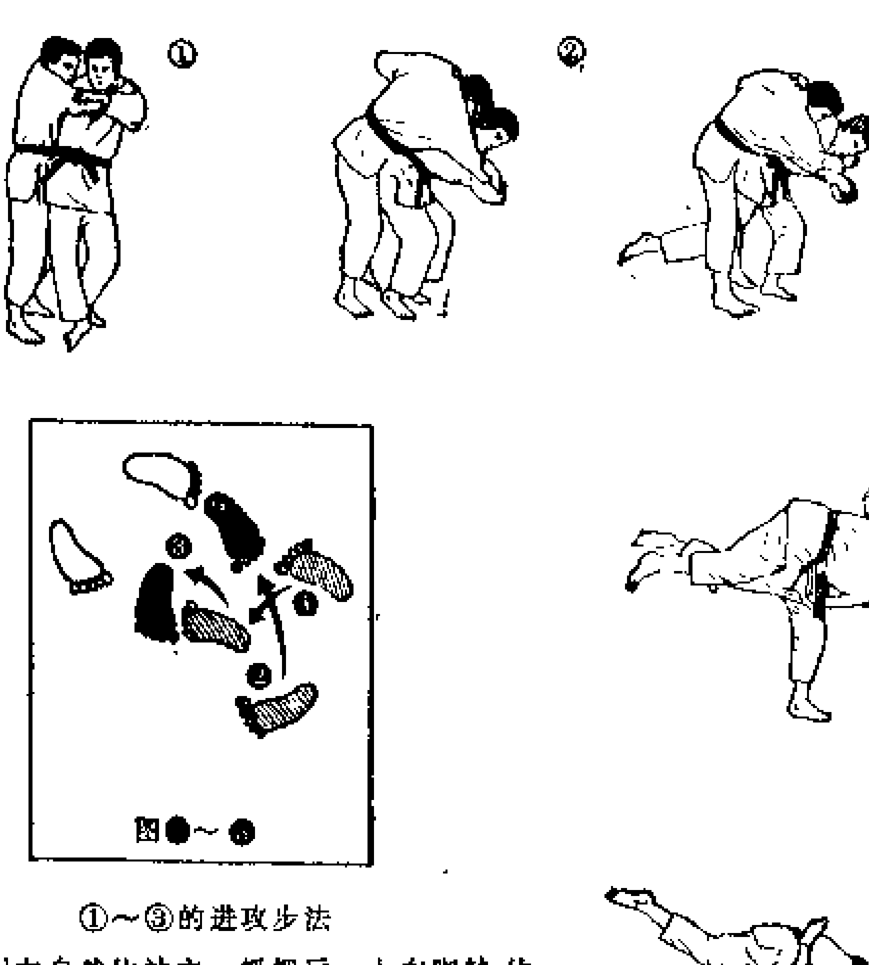
图51　拂钓进足

①以右自然体站立，抓把后，先上右脚再上左脚。
②对方上右脚时，使其身体向右倾斜。同时出左脚扫踢向对方右脚。
③用左脚扫对方右脚，两手用力配合，使对方身体腾起。
④将对方向下摔倒。

练习要点：右脚上步时要大，屈膝前顶，逼近对方。为了增加扫踢距离，扫踢时要将腹部挺出。

3．内　股

内股（图52），是把右腿伸进对方两腿之间，利用撩腿，转体的力量，将对方向右前方摔下去的技术。



①～③的进攻步法

①以右自然体站立，抓把后，上右脚转体。
②倒插左脚进胯。
③把右腿伸进到对方两腿中间。
④体前屈，踢左腿，同时右腿上挑。
⑤将对方摔下去。

图52　内股

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖下方，用右手抓住对方的左里领。把对方拉过来；使对方身体向右前方倾斜，同时右脚向对方右脚尖内侧上步，左脚倒插到对方的左脚尖前，左手向左腋下拉，右手向前推，使对方的头和自己的头紧紧靠住，这时对方身体已失去平衡。右脚迅速伸进对方两腿中间，把对方的右大腿内侧向上撩起，同时身体前屈，左腿蹬伸，上体向左转，甩头，两手向左侧拉，使对方向右前方摔下。

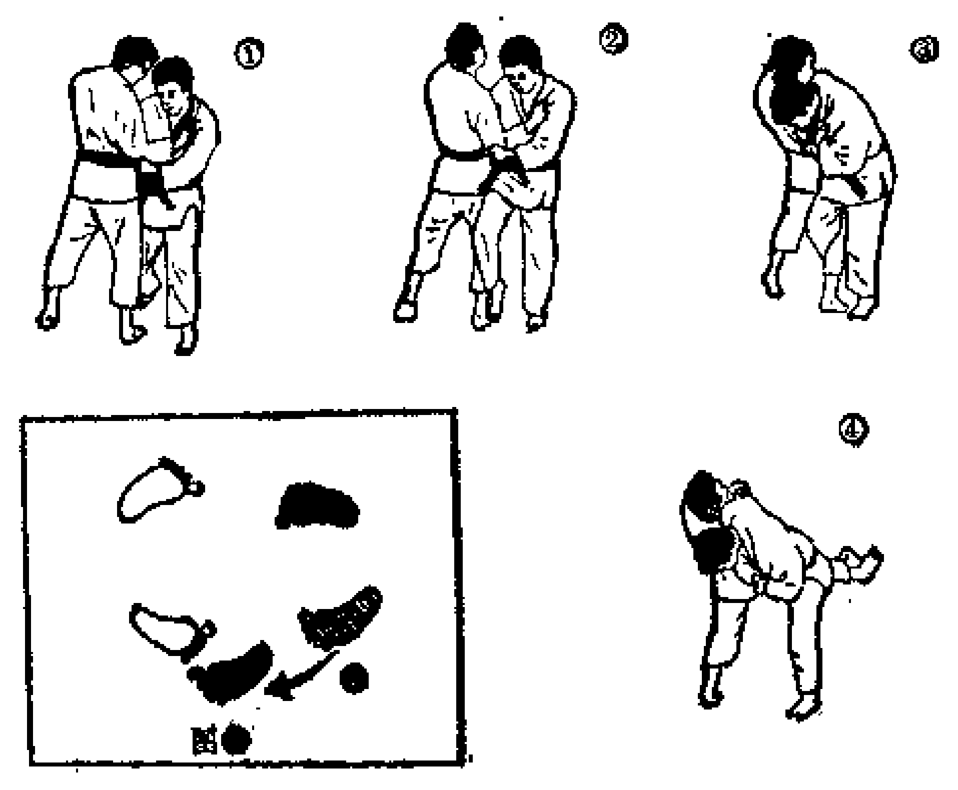
练习要点：进胯要迅速，准确。用腰的右侧紧紧靠近对方，才能有效地使用这个技术。把对方的腿挑起后，身体和头要向左后方扭转。

4. 大外刈

大外刈（图53），是使对方向右后方倾斜时，用右腿在对方的右腿后面用力钩挂，将对方向左后方仰身摔下的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左里领。两手用力抓牢。左脚向对方的右脚外侧上步，同时把对方身体拉紧，并使其身体向右后倾斜。接着把右腿提起，跨至对方的右腿后，屈膝，并绷直脚尖，迅速向后钩挂对方的右腿，身体前倾，左脚后蹬，两手用力前推，把对方向后仰身摔下。

练习要点：当对方的右脚向自己上步时，是使用此技术的好机会。两手要用力拉，使对方和自己靠近，才能有效地钩挂对方右腿。



①的移动步法　　　　图53　大外刈

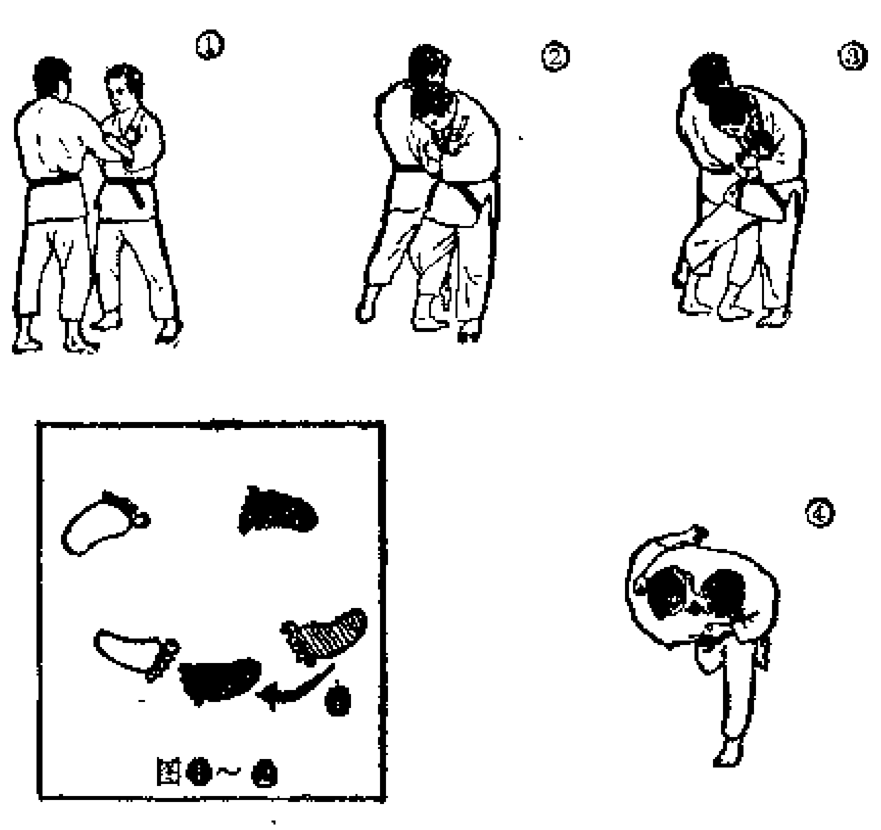
①以右自然体站立，抓把后，左脚向对方左侧上步。
②用两手拉住对方身体，使其身体向右后倾斜，接着右脚前伸。
③钩挂对方的右腿，身体前倾。
④对方向后摔倒。

5. 大外车

大外车（图54），是用右腿伸向对方两腿的后面，用钩挂的力量，把对方摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右袖侧下方，用右手抓住对方的左里领。两手用力抓牢，并使其重心向右偏移，左脚向对方的右脚外侧上一大步。右脚的动作和大外刈一样，但由于拉力不足，对方的重心移至左腿企图逃避。此时，利用对方身体重心移至左腿的时机，身体紧靠对方，右腿伸直向对方的左腿伸进，挂住左

小腿。以左脚支撑，身体前倾，两手用力前推，使对方向正后方倒下。摔时，不能把对方的头向垫子上冲撞，倒地时，两手拉住对方右臂。



①～②的进攻步法　　　　图54　大外车

①以右自然体站立抓把。
②使用大外刈技术。
③对方想逃避，把右腿向对方的左腿后伸进。
④将对方向后摔倒。

练习要点：两手拉紧，使对方的头和自己的头靠近。对方逃避大外刈进攻时，要迅速将身体右移，以利于右腿伸直到对方左小腿后方。

6．小外刈

小外刈（图55），是当对方的身体重心在右脚时，将自

己身体移向对方的右外侧，用左脚的内侧扫踢对方右脚，将其摔倒的技术。



①～②的进攻步法

①以右自然体站立抓把。
②在推拉对方过程中，当对方上右脚时，身体将右侧闪开。
③右脚向对方右脚尖方向上步，左脚拦住对方右脚跟。
④用左脚内侧钩踢对方右脚跟部。
⑤将对方摔倒。

图55　小外刈

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖，用右手抓住对方的左前领。左脚上步，迫使对方右脚后退，再用力向回拉。当对方上右脚时，左脚向对方的右脚外侧上步，接着将身体右侧闪开，右脚也向对方的右脚尖方向上步，以右脚作为支撑脚。两臂肘关节向下，用右

手腕顶住对方的左胸，并使其向右后方倾斜，趁其身体重心从左脚移到右脚时，左手稍向下拉，右手向上提，右腿稍屈，使身体重心下降。同时，用左脚内侧向对方的右脚跟部钩踢，使对方向后摔下。

练习要点： 如对方的右脚不在自己两腿中间，那样会妨碍钩踢动作。在使用钩踢时，要注意右手向上提，左手下拉两个动作的配合。

7. 小外挂

小外挂（图56），是使对方向右后方倾斜时，将自己身体

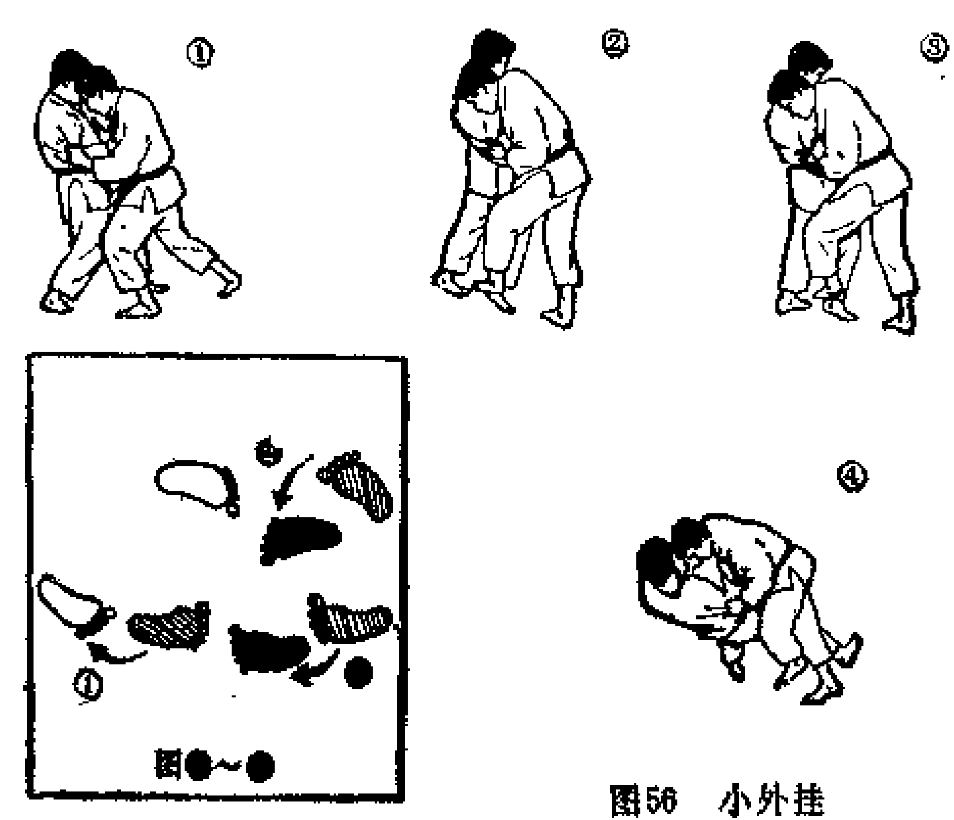


图56　小外挂

①～②的移动步法

①以右自然体站立，抓把后，上右脚再上左脚追使对方后退。
②上右脚，用左脚挂对方右脚跟上部。
③右手换抓对方左肩口，将对方左胸顶住。
④将对方向后摔倒。

移到对方右脚外侧，用左脚内侧挂住对方右脚，利用身体向前顶的力量，将对方向右后方摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右里袖，用右手抓住对方的左里领。进右脚再上左脚，迫使对方后退。这时右脚向对方右脚前上步，两手用力抓紧，控制住对方上体。拉紧对方的右袖，用自己的腹部顶住对方的右肘。右手换抓对方的左肩口，以右肘把对方左胸顶住，左手向下拉，右手向上提，使其身体重心向右后方偏移。用左脚内侧挂住对方右脚跟上部，上体向前推压和右腿蹬伸的力量，将对方摔倒。

练习要点：左里领要抓紧，右肘关节紧紧顶住对方的胸部用力上提，左脚要用力挂牢。对方向后倾斜时，是使用此技术的好机会。

8．大内刈

大内刈（图57），是趁对方身体向左后方倾斜时，右脚在对方两腿间插入，屈膝用右小腿缠挂住对方左腿内侧，将对方向后仰身摔下的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右里袖，用右手抓住对方的左前领。用力推，使对方身体重心向左后方偏移，迫使对方左腿后退。这时上右脚在对方右脚尖的内侧，左脚向自己右脚跟方向上步。用左手拉，右肘顶来防止对方向右转体逃脱。接着右腿屈膝在对方左膝腘处向后用力缠挂，两手推拉，使对方向左后方倾倒。当对方快摔倒时，经常利用倒地摔等动作进行反攻。所以左脚应继续前进一步，这点切不可疏忽大意。

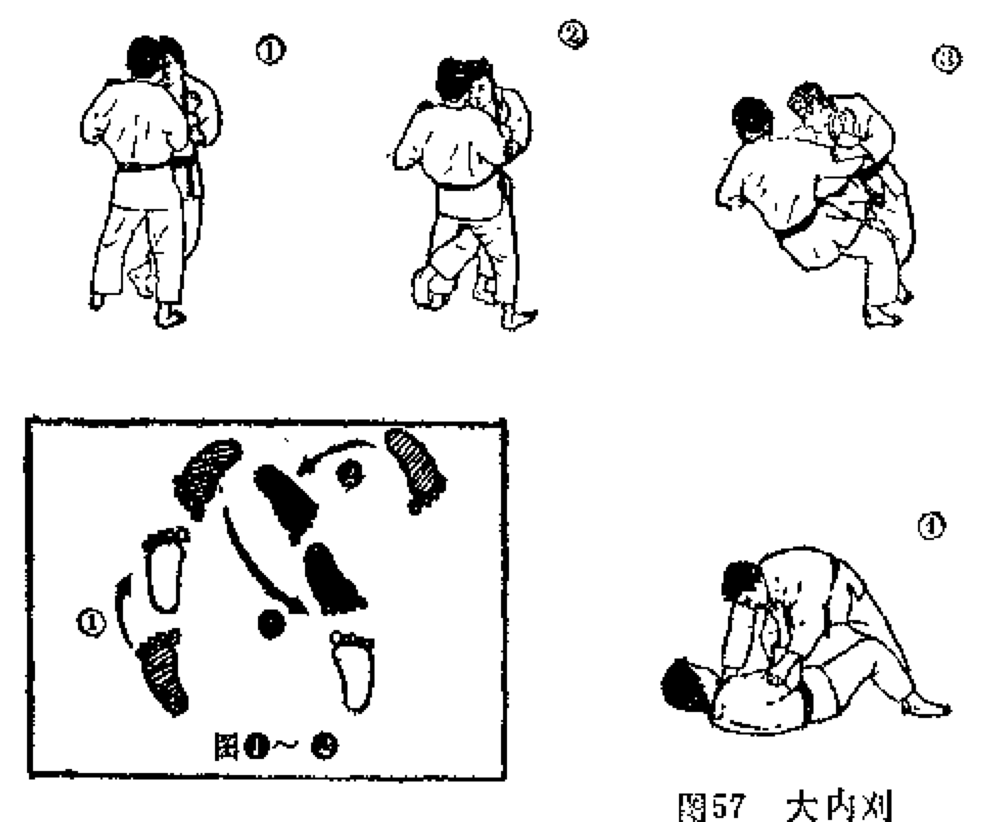


图57　大内刈

①～②的进攻步法

①以右自然体站立，抓把后，右脚向对方右脚内侧上步，左脚向自已右脚后跟进。

②用右腿缠挂对方左膝膕。

③两手用力推拉，右腿向后挂，将对方向其左后方下摔。

④对方倒地。

练习要点：使用这个技术，从开始到对方倒地的整个动作过程中，两手抓把要迅速，跟进也要快，象是在跑动中进行，动作不能停顿。在做缠挂时，自已右腿和对方左肩的方向是一致的。

9．小内刈

小内刈（图58），是当对方身体向右前方倾斜时，右脚伸向对方两腿之间，挂住右脚跟，使对方仰身摔倒的技术。

动作过程： 双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖下方，用右手抓住对方的左前领。右脚上步，左脚也跟着上步，迫使对方后退。再用力回拉，诱使其右脚上步，准确判断对方右脚落地的位置，把自己右脚恰好上到对方的右脚内侧，随即左脚向前跟进作为支撑脚。右手把对方的左领抓紧，右脚内旋拦住对方右脚跟，屈膝用力向后勾挂。同时，两手用力推，身体前倾，使对方失去平衡向右后方摔倒。

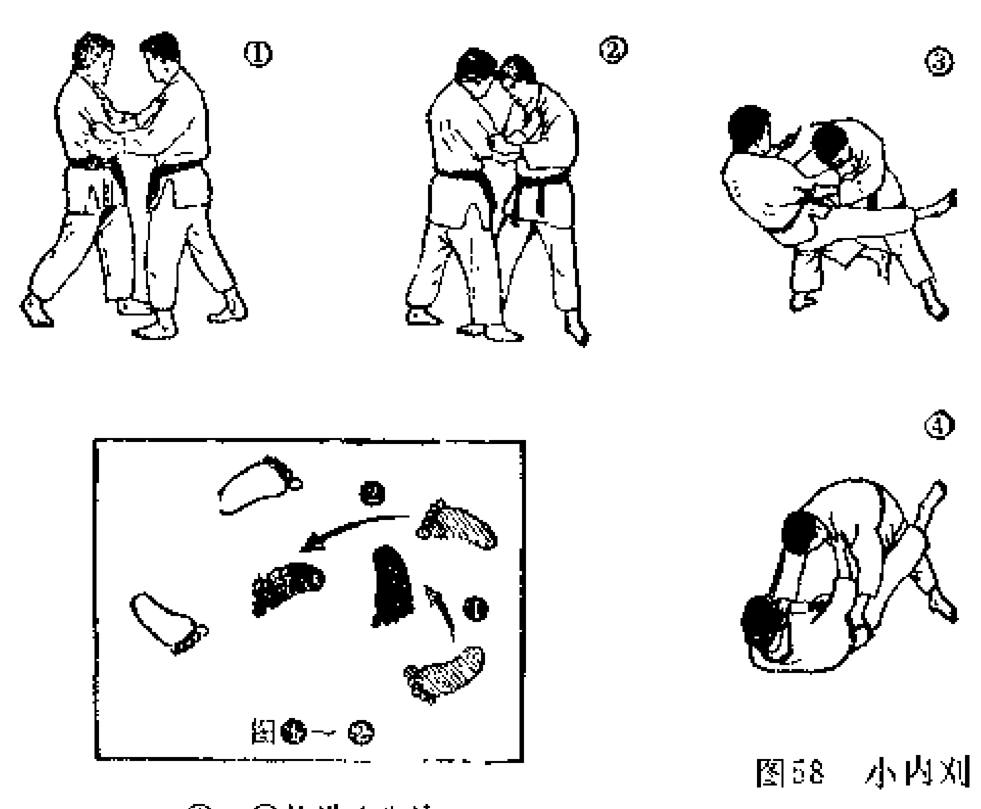


图58 小内刈

①～②的进攻步法

①以右自然体站立，抓把后，右脚上步再上左脚。
②当对方上右脚的时候，以右脚拦住对方右脚跟。
③用右脚内旋屈膝、勾挂，两手用力推，将对方向下摔。
④对方倒地。

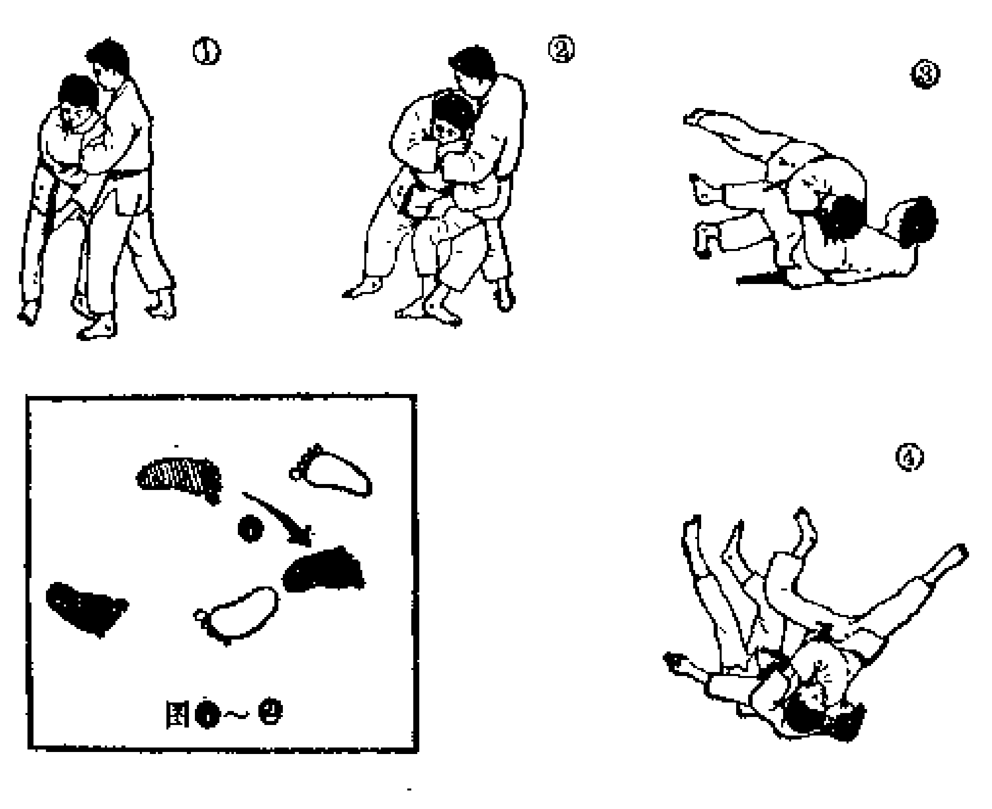
练习要点： 当对方右脚迈出时，左手要用力拉，方向要准确。否则，会被对方利用反小内刈进行反攻。所以一定用

右手控制对方的左前领，使其上体不能活动。要利用对方出右脚的机会，使用此技术。

10. 小内落

小内落（图59），是用自己的左腿和左臂夹住对方的左腿，利用向前顶压的力量，把对方向正后方摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用右手抓住对方的左前领外侧，用左手抓住对方的右前领。右手用力拉，



①～②的进攻步法

①以右自然体站立，抓把后，左手从对方左腋下伸进。
②左脚向对方两腿间上步，用脚跟挂住对方左脚外侧，左臂夹住其左腿。
③将对方摔倒。
④自己身体向前滚动。
⑤倒地后姿势。

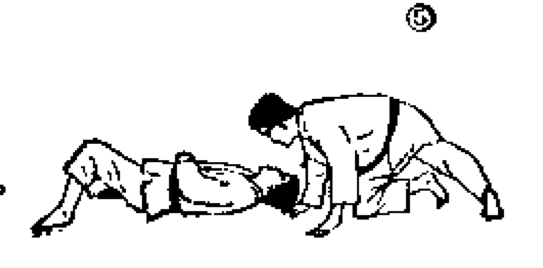


图59　小内落

迫使对方的左脚向前上一大步，并使其重心移到左脚上。左手撤把后，向对方的左腋下伸，控制对方的左腿，同时左腿从对方的两腿之间插进，并把身体重心移至左脚上。使用左脚脚跟紧挂住对方左脚的踝关节。因为用体前屈控制对方的腿部，所以右腿要向对方的两腿中间移动，使对方向正后方倾斜。右手用力拉，使得自己头部和脸的左侧贴紧对方左臂肘关节的内侧。用左臂和左腿夹住对方左腿中部，上体紧贴住对方的腹部向前顶压。当判断对方摔倒时，把左手撒开，扶在垫子上，身体也随着向前方滚动。

练习要点：用自己上体控制对方，使对方向后旋转倒下。左脚使用技术时，右脚要向前移，使自己身体重心向前，这将有利于技术效果的提高。

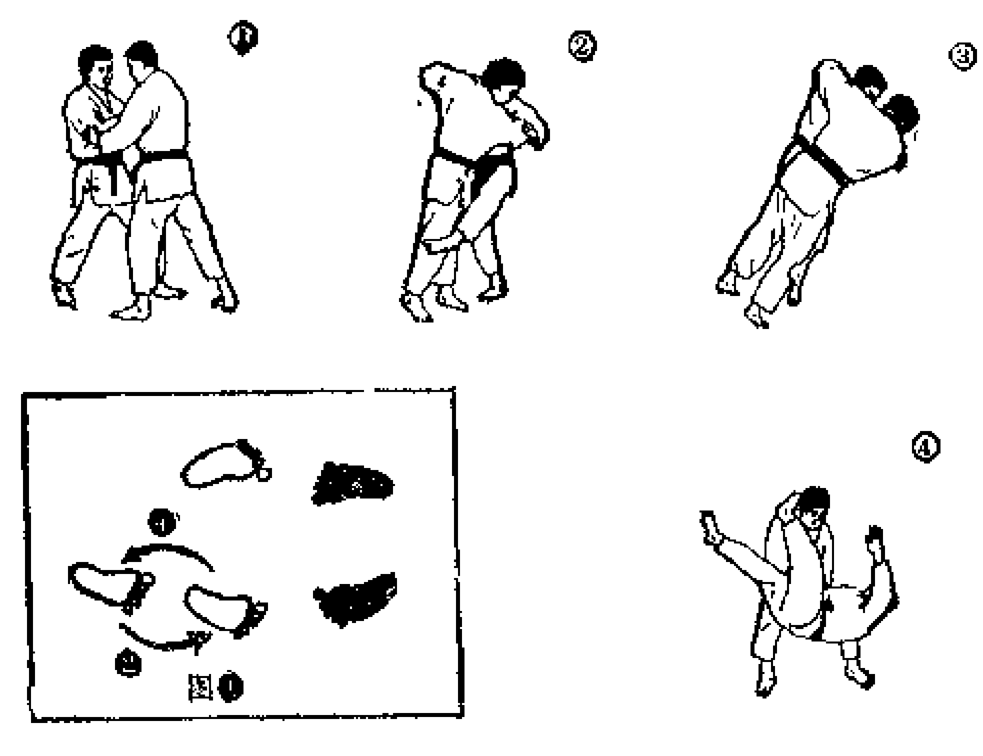
11. 膝　车

膝车（图60），是用左脚的内侧拦住对方的右膝外侧，以自己的右脚为支撑点，用两手提拉力量，使对方向其右前方摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。左脚上步，迫使对方右脚后退。然后，两手用力拉，当对方上右脚时，自己右脚向对方左脚外上步，用左脚拦住对方的右腿膝关节外侧，以右脚为支撑点。右手向上提并向左推，使其身体重心右移，左手回拉。同时，猛向左转，使对方向右前方摔倒。当对方向前摔倒时，把自己左脚撤回，使自己面向摔倒的对方。

练习要点：左手拉，右手提，左脚拦，三个力量要一

致，身体要将左侧闪开。应当注意当对方退回右脚时，还可使用大内刈进攻。



①的对方脚步移动

图60　膝车

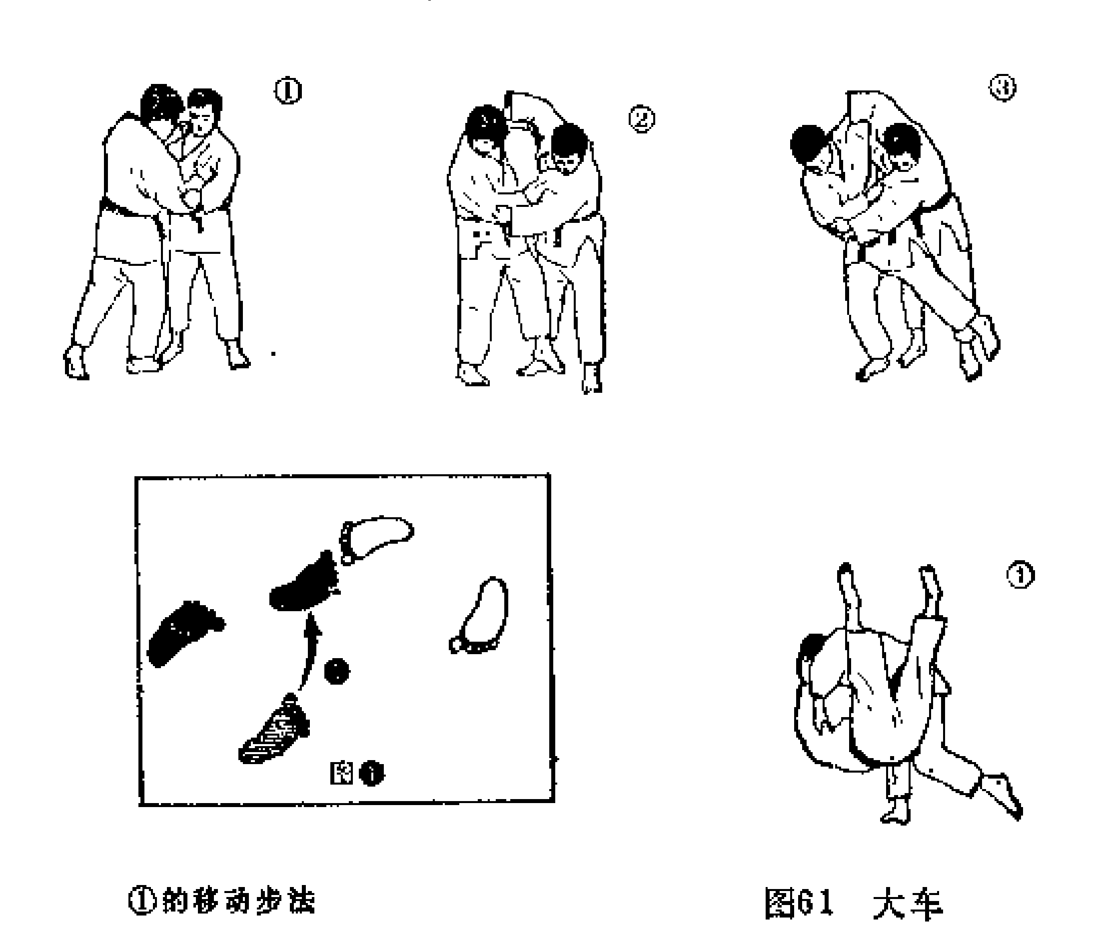
①以右自然体站立，抓把后，向前、后推拉对方。
②当对方上右脚时，用左脚脚掌挡住对方右膝。
③右手上顶对方身体左侧，左手回拉。
④将对方下摔。

12．大　车

大车（图61），是以右脚支撑身体重心，用左腿把对方左膝下部别住。把对方向右摔下去的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右袖腋下附近，用右手抓住对方的左前领。使对方身体重心向左前方倾斜。右脚上步到对方右脚尖前，在左脚伸向对方左腿膝盖下部的同时，转体进胯，右手用力拉，使对方身

体重心更加向其左前方倾斜，用左肘把对方右肘向上顶，右手向左胸前拉。以右脚支撑，将左脚尖向右后伸，别住对方左踝关节上部。接着转体，甩头使对方身体向左旋转倒地。这个技术的特点，是以左脚为轴，将对方如车轮一样旋转摔下。左脚决不能有上挑的动作。



①的移动步法

图61　大车

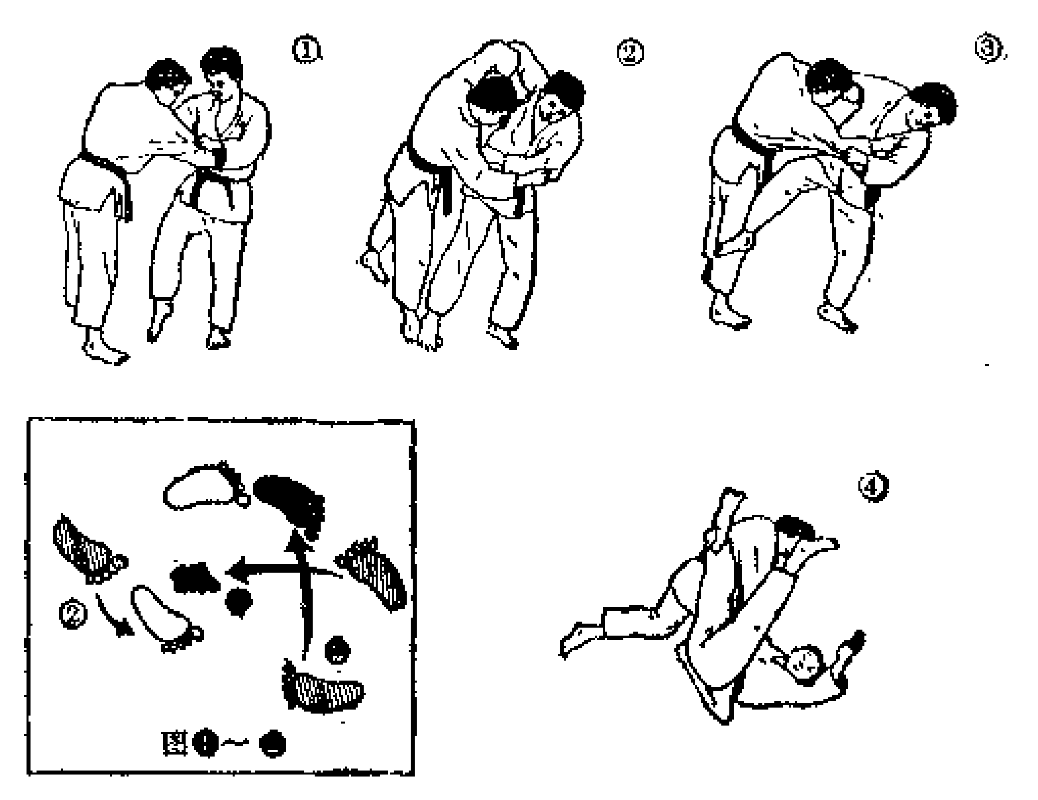
①以右自然体站立，抓把后，右脚向前上步。
②上体右转，左腿前伸。
③转体进胯，用左腿别住对方左膝关节下部。
④上体向右拧转，将对方向下摔。

练习要点：当对方抓住自己右里领时，是使用此技术的好机会。为了使对方右臂不能用力，左肘要用力上抬。摔时转体、甩头要猛。

13. 足　车

足车（图62），是把右脚从对方的胫骨前伸向对方右膝外侧，用两手拉和腰扭转的力量，把对方向左前方摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖，用右手抓住对方的左前领。上左步迫使对方右脚后退，右脚迅速向对方右脚内侧上步，左脚立即向自己的右脚跟附近跟进一步。身体左转，并将左脚尖向外拧转。右腿提起别住对方膝下胫骨部位，以左腿支撑身体，上体不



①～②的进攻步法　　　　图62　足车

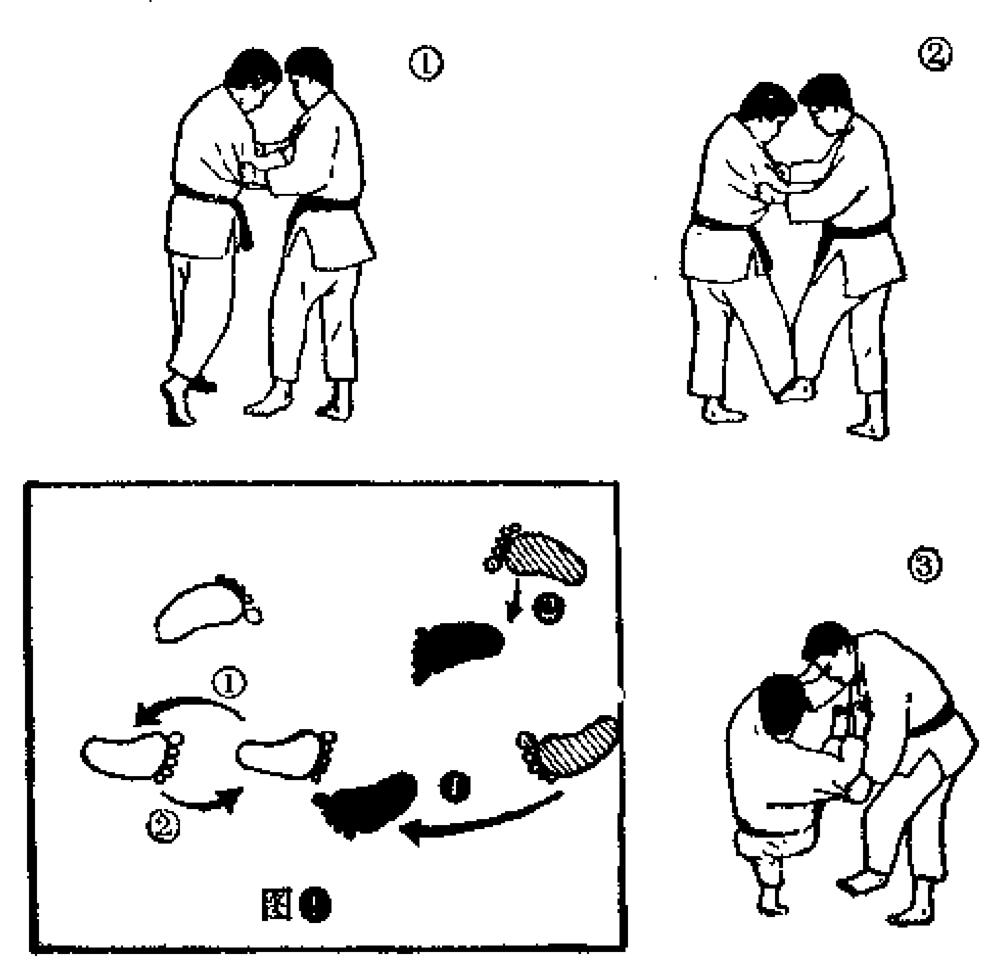
①以右自然体站立，抓把后，右脚向对方右脚方向上步。
②左脚跟进，右脚伸到对方右脚外侧，右手上提，左手向下拉。
③右脚别在对方右胫骨外侧。自己的身体不要过多向左倾斜。
④将对方摔倒。

能过多向左倾斜，以保持身体稳定。两手两力拧转，使对方象车轮一样，向其右前方旋转倒下。

练习要点：以左脚支撑身体，右脚上步时，不能进胯。右脚别住对方右脚时要贴紧。

14．出足拂

出足拂，（图63），是在对方向前迈出右脚，尚未落在垫子上的瞬间，将自己的身体左侧闪开，用左脚内侧，横扫对



①的移动步法　　　　图63　出足拂

①以右自然体站立，抓把后，在相互进攻中，诱使对方出右脚。
②左手拉，出左脚扫向对方右脚踝关节。
③两手用力向侧提拉，将对方向下摔。

方的右脚踝关节附近，使其摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。左脚向前一步，迫使对方右脚后退。在左脚上步的同时，并将身体重心移至左脚上，右脚立即跟进半步，脚尖偏向右侧。接着左手用力拉，迫使对方右脚向自己左脚前上步。当对方右脚尚未着垫时，立即将胯部前送，用左脚横扫对方右踝关节。同时，左手用力向下拉，右手向左上方推，将对方摔倒。横扫动作完成后，迅速将左腿收回，成站立姿势，以防对方动作变化。

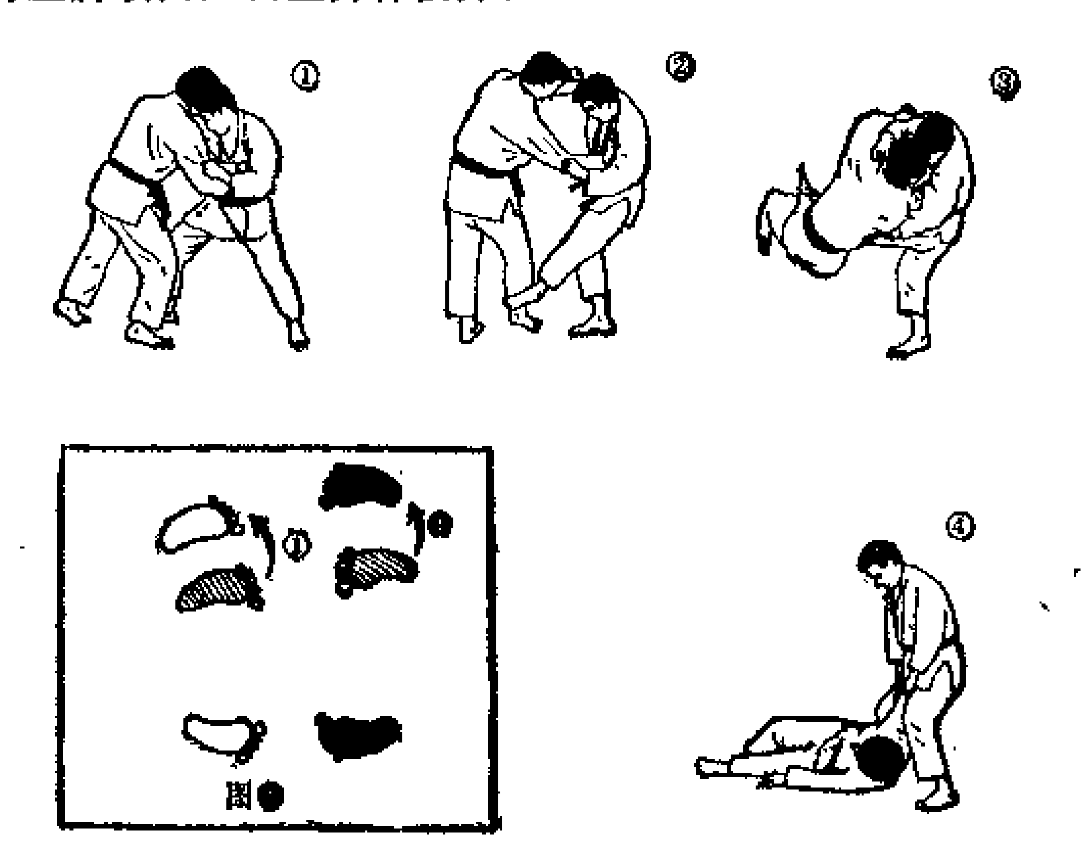
练习要点，在横扫对方时，支撑腿须站稳，横扫的方向与地面平行。所谓出足拂，就是抓住对方右脚迈出的时机，使用横扫动作。

15．送足拂

送足拂（图64），是在对方身体向左侧倾斜时，用左脚内侧，扫向对方右脚外侧，同时，两手用力推拉，将对方摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。左手用力回拉，并将自己左腿后退一大步，其目的是诱使对方右脚向前上一大步。当对方的右脚上步时，迅速把右脚向对方左脚内侧靠近，接着左手向右推，右手用力向右提，使对方向其左后方倾斜。这时对方向右侧用力，进行反抗，利用这一瞬间，两手顺势向反方向用力，并用上体向左侧猛屈的力量配合，将对方向自己的左后方推送。与此同时，用自己的左脚

内侧猛烈扫踢对方右踝关节，将对方摔倒。由于扫踢动作迅猛，左腿和对方身体一起向上腾起，要求动作结束后，急速将左脚收回，调整身体姿势。



①的移动步法　　　　图64　送足拂

①以右自然体站立，抓把后，左脚退一大步，诱使对方右脚上一大步。
②两手用力，同时左脚做扫踢动作。
③左脚用力向斜上方猛烈扫踢；同时上体向左侧屈配合两臂力量，把对方向左后方推送。
④将对方摔倒。

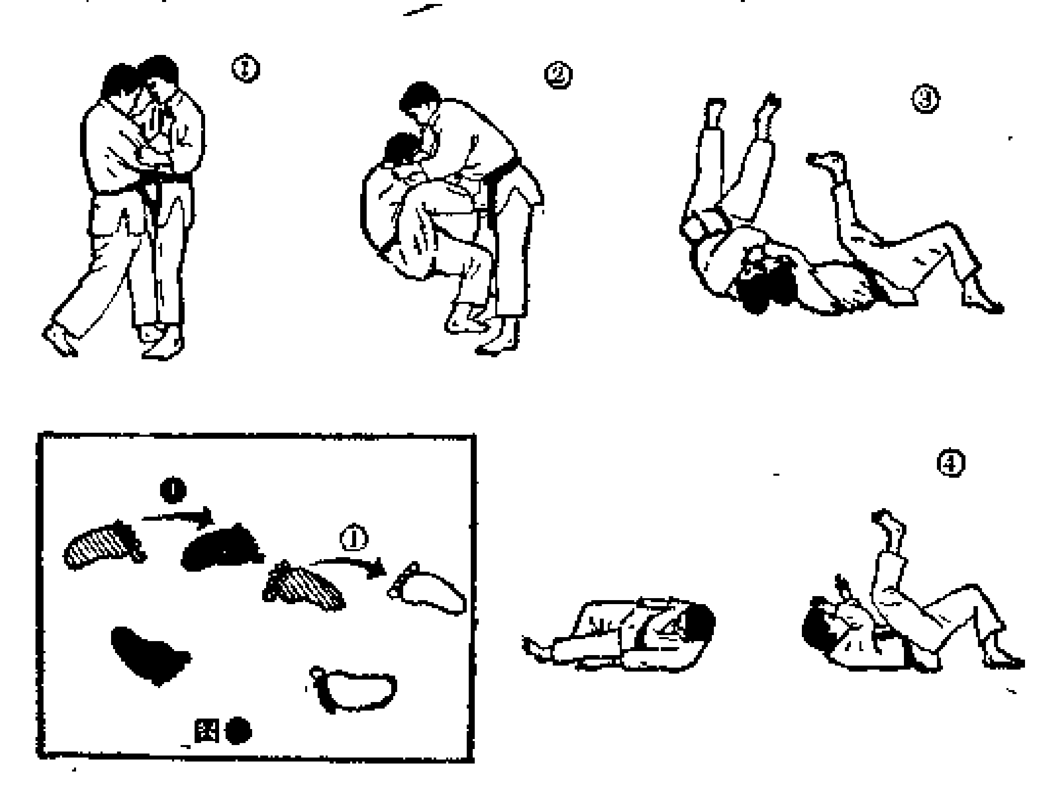
练习要点：使用此技术需要将对方身体扫踢腾空，所以右手只能抓住对方的左中领，不能抓左里领。想要使对方身体腾起，扫踢力量是决定因素。扫踢要迅猛，两手要充分用力，以防对方用“返送足拂”反攻。

二、倒 地 摔

（一）正倒地摔法

1. 巴 投

巴投（图65），是使对方身体向正前方倾斜，自己将身体后倒，并用右脚掌蹬在对方小腹上，把对方的身体向后抛起摔倒的技术。



①的移动步法　　　　图65　巴投

①以右自然体站立，抓把后，左腿向对方两腿中间上一大步。
②身体下沉，用右脚蹬对方小腹，接着身体后倒。
③把对方向后蹬出，使其身体向前滚动着垫。
④倒地后，双方姿势。

动作过程：双手均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。左腿稍向后退，诱使对方向前上步，如对方不向前上步，则把自己的左脚向对方的两腿中间插进一大步，两手随即用力拉，使对方身体向前倾斜。左手换抓对方的右前领，屈臂拉紧，迫使对方左脚向前迈出一步。这时向后缩腰，右腿弯屈提起，用右脚掌蹬住对方的小腹，利用身体后倒，右腿猛蹬和两手下拉的力量，以右脚为支点，把对方身体经过自己头上，向正后方抛出去，将其摔倒。在做后倒动作时，要臀、腰、背依次向后滚动着垫。着垫后，立即准备转入控制技进攻。

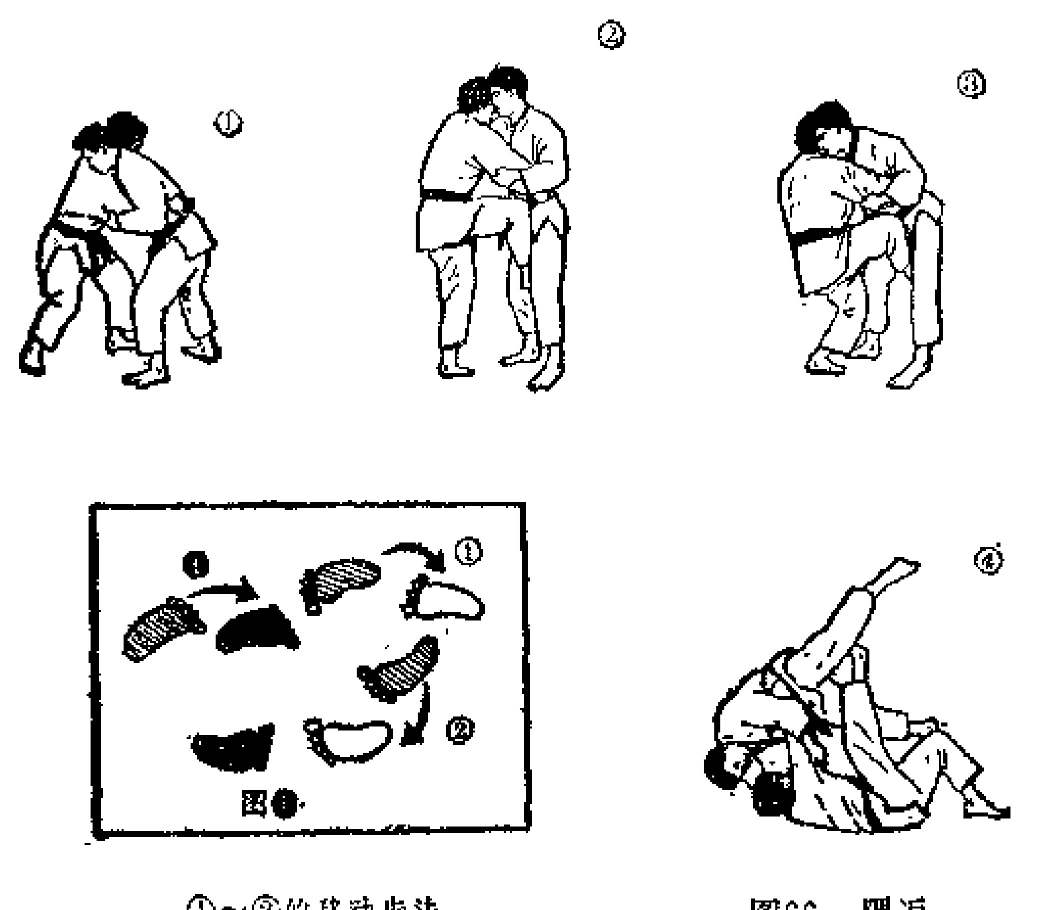
练习要点：双方交手后，要把对方向后推，诱使对方反推，才是使用此技术的好机会。当左脚上步后，要立即将自己身体重心移到左脚上，这样会使后倒和蹬腿动作迅速连贯，避免对方逃脱，并在上步的同时两手用力拉紧。

2. 隅 返

隅返（图66），是使对方身体向正前方倾斜，将自己身体向后倒，并用右脚背向上撩的力量，把对方向后抛起，翻转摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右里袖靠近腋下部位，用右手从对方的左腋下伸向后腰，并向前搂抱。右脚向右后方移动一步，接着迅速把左脚向对方两腿中间迈进，两手用力拉，使对方身体向正前方倾斜。以左脚为支撑脚，屈膝下沉，把右腿提起伸向对方两腿之间，用右脚背顶住对方左大腿的内侧。同时，自己的身体后倒，迫使对方身体猛向前冲。在自己腰部倒向垫子的瞬

间，支撑身体的左脚用力蹬地，右腿向后上方用力撩起，把对方从自己头上抛过去，使其右肩着垫，滚动倒地。当动作结束后，要尽快调整身体姿势，准备用控制技进攻。



①～②的移动步法

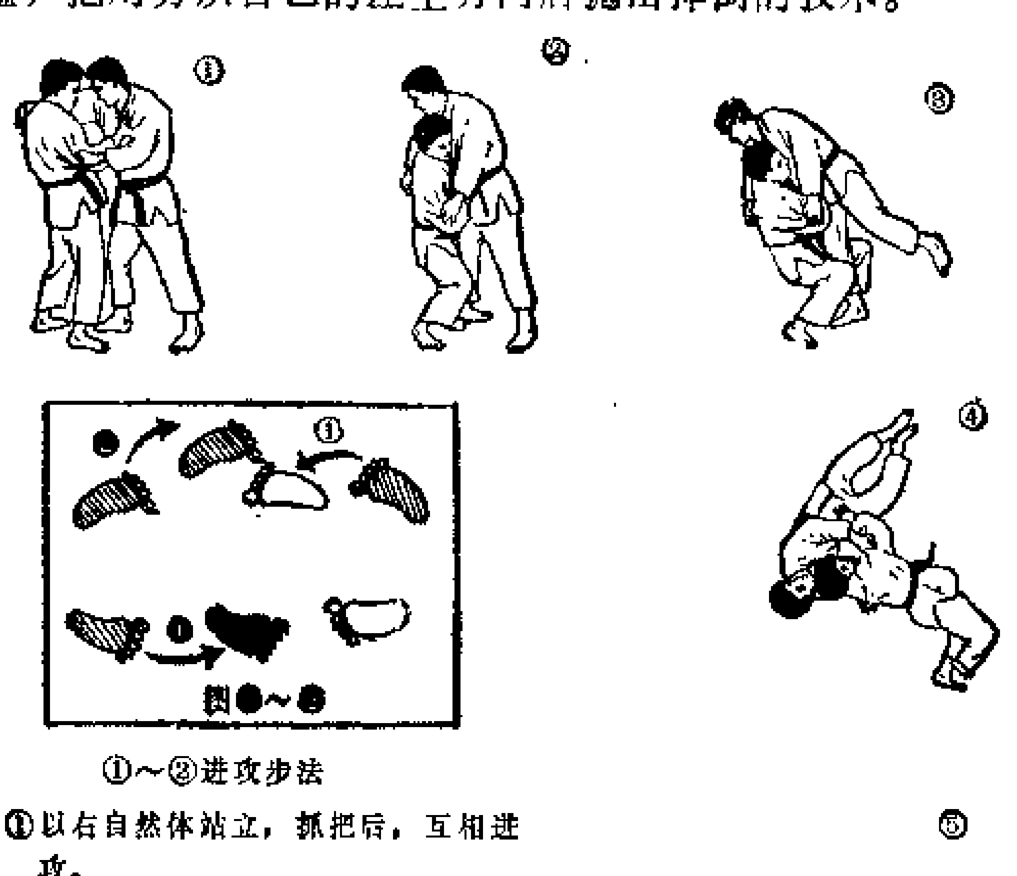
图66　隅返

①以右自然体站立抓把。
②左脚向对方两腿中间伸进，用右脚背顶在右大腿内侧。
③两手用力拉，身体下沉，左脚蹬地，身体后倒，右腿准备向后上方撩起。
④身体后倒，右脚撩起，使对方向后翻转。

练习要点： 如对方用自护体的姿势交手，因为重心较低，不容易使用此技术，必须主动进攻，两手用力上提，迫使对方直立后，再使用此技术。

3. 里 投

里投（图67），是把对方抱起来，用自己身体向后甩的力量，把对方从自己的左上方向后抛出摔倒的技术。



①～②进攻步法

①以右自然体站立，抓把后，互相进攻。

②身体下沉，迅速上步，用右小臂顶在对方的腹部上。

③将对方抱起。

④身体后甩，把对方向后摔下。

⑤倒地后双方姿势。

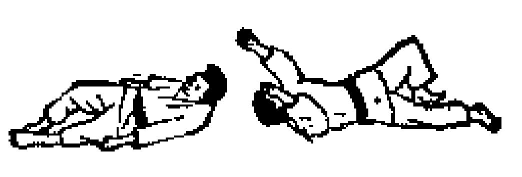


图67 里投

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。在与对方相互进攻或防守的变化中，右手换抓对方的左里领，将身体下沉。同时，左脚向对方右脚外侧迅速跨进，使身体靠近对方腹部，两手立即把对方抱住，用腿蹬伸的力量，把对方向上抱

起。这时，身体重心在两脚跟上。将自己身体用力向正后方甩，使身体着垫后成腹部向上的姿势。用两手向后推举和身体后倒的力量，使对方身体经过自己左肩成弧线形摔下去。由于自己向正后方仰倒，下颏要收回，免得头部撞击垫子。该动作和巴投、隅返一样，在动作结束后，立即调整身体姿势，转入控制技进攻。

练习要点：必须在双方进攻和防守的变化中伺机进攻。身体靠近对方腹部的动作，是和左脚跨进同时进行的。两腿弯屈和身体重心降低，是使用技术成功的关键。

（二）横倒地摔法

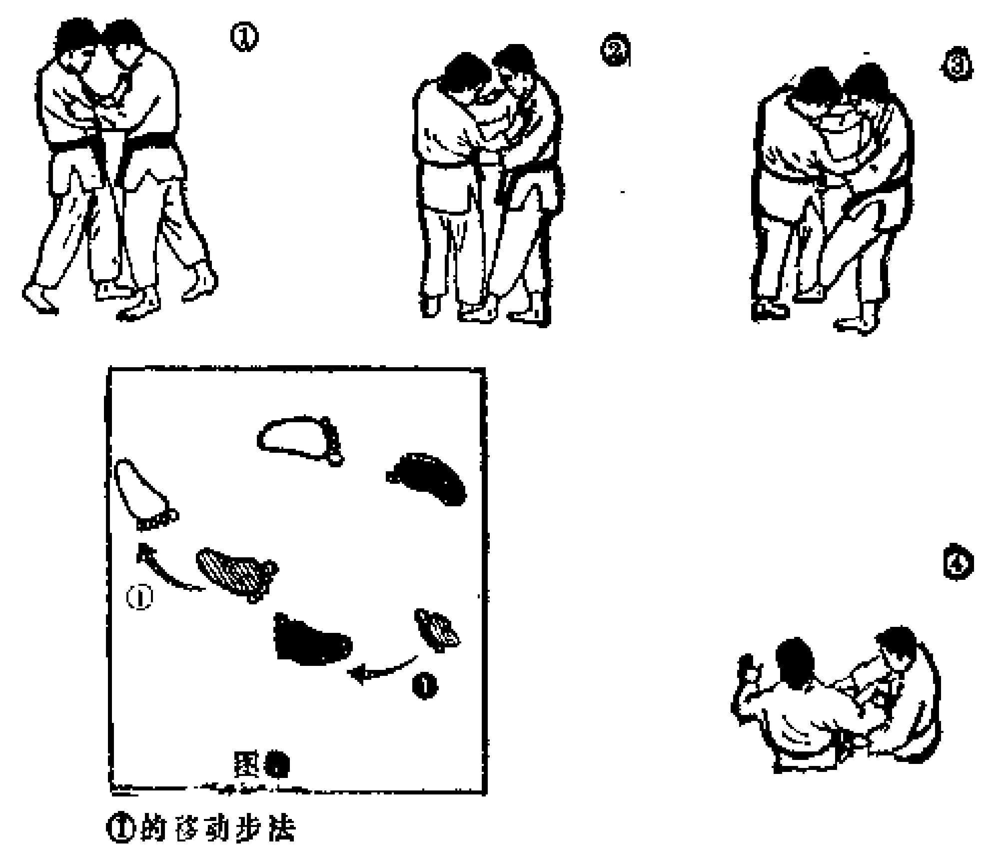
1．横　挂

横挂（图68），是使对方身体向右前方倾斜，并使其身体重心移至右脚支撑时，用左脚内侧挂住对方右脚外侧，使自己身体向左侧倒；并用左脚扫其右脚，使对方横倒摔下的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。左脚上步，迫使对方右脚后退；再回拉对方，使其右脚向前上步。左手向左侧拉，右手向上提，使对方身体向右前方倾斜。这时，用两手紧紧拉住对方，用左脚挂住其右脚跟外侧，接着以支撑自己身体的右脚向左侧猛蹬，使身体向左侧倒地。同时，左脚用力扫其右脚，把对方摔倒。

练习要点：当对方把身体重心移到右脚时，正是左手拉，右手上提，使用技术的好机会。横挂技术，可以主动向

对方使用，也可以在对方进攻时使用。



①的移动步法

图68　横挂

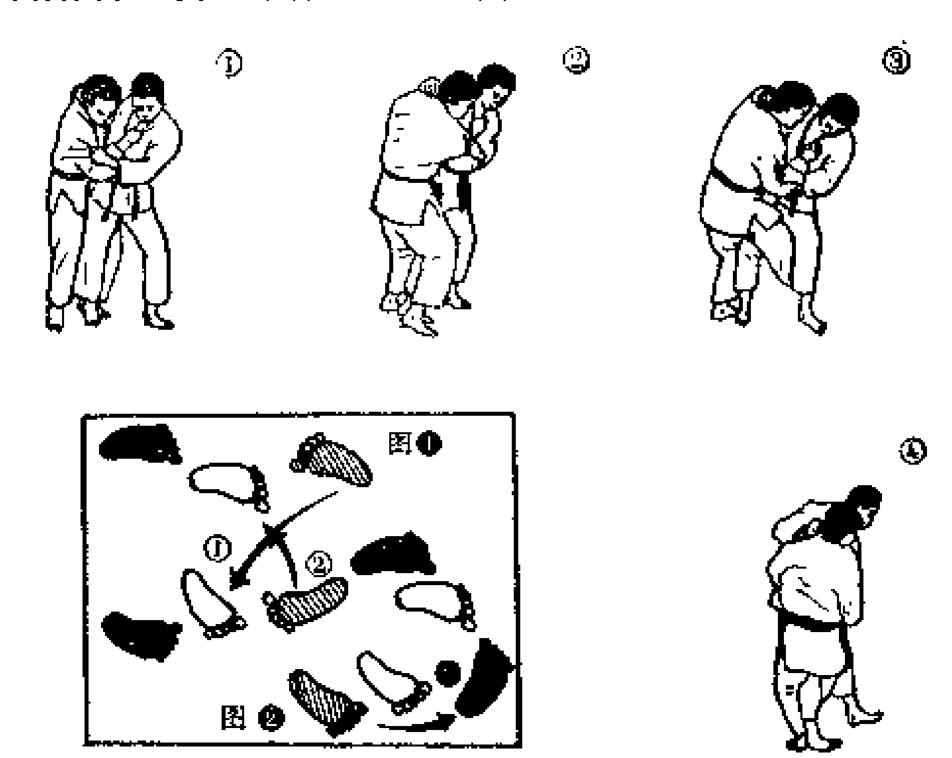
①以右自然体站立，抓把后，互相进攻。
②对方上右脚时，左手侧拉，右手上提，用左脚挂住对方的右脚外侧。
③左脚用力挂对方的右脚跟，同时向左侧倾倒。
④倒地后双方姿势。

2. 横　车

横车（图69），利用对方向自己右侧进攻的时机，迅速抱住对方腰部，两脚右移，右腿伸到对方两腿中间，夹住对方的右腿，将对方向右侧横摔下去的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。当对方向自己右脚方向上步准备进攻时，两脚稍向左移动，随着撤开左

手，抱住对方的腰部。同时，左膝弯屈，用膝盖顶住对方的左膝胭，身体重心下降，以防御对方进攻。当对方感到有受反攻危险时，也采用屈膝，使身体重心降低的方法来防守。这时，要用右脚到左脚，依次向对方的右侧方向移动半步。左手换抓对方的后领，右腿从对方体前伸向两腿中间和左腿一起将对方的右腿夹住，右手推对方的腹部，使对方身体右转，利用自己身体侧倒使对方向右前方摔倒。



①～②对方进攻和反攻的移动步法

①以右自然体站立，抓把后，对方上步，转体进身。
②身体向右侧移动半步，左手换抓对方后领。
③右腿伸向对方两腿之间。
④两腿夹住对方右腿，右手推其腹部，向对方的体前倾倒。
⑤双方倒地姿势。

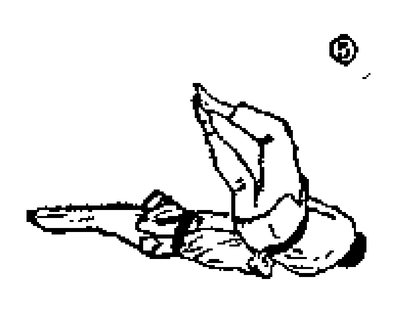
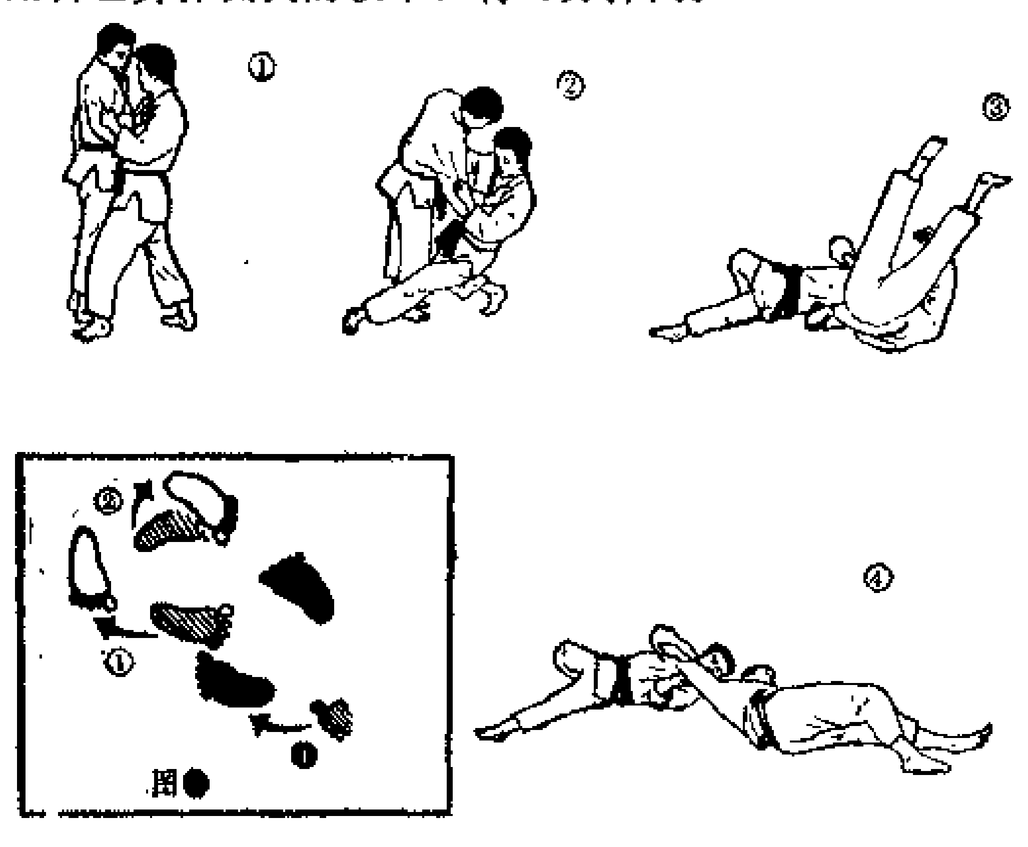


图69　横车

练习要点：在防守对方进攻时，要和对方站成同一方向。向对方身体右侧移动时，动作要迅速。

3. 浮　技

浮技（图70），是用自己的左脚，别住对方迈出的右脚，利用自己身体侧倒的技术，将对方摔倒。



①的移动步法　　　　图70　浮技

①以右自然体站立，抓把后，在互相进攻中，左腿向对方右脚外侧上步。
②左腿别住对方的右腿后，左手向下拉，身体向左侧倒。
③左肘着垫时的动作。
④双方倒地后的姿势。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。左脚上步，迫使对方右脚向后退。再用左手回拉，诱使对方上右步。当对

方上步的一瞬间，左手继续用力后拉，右手向上推，使对方身体向右前方倾斜。这时，左脚向对方右脚外侧前伸，别住对方的右腿，身体重心下降，两手用力向左侧拉，使其向右侧倾斜。随即将自己身体稍向右侧扭转，并迅速向左侧倒。以对方的右脚尖为中心，两手拧转，使其身腾起后，向右做弧形转动。自己的左肘着垫后，右手在体前把对方向左推，使其身体向左旋转摔下。

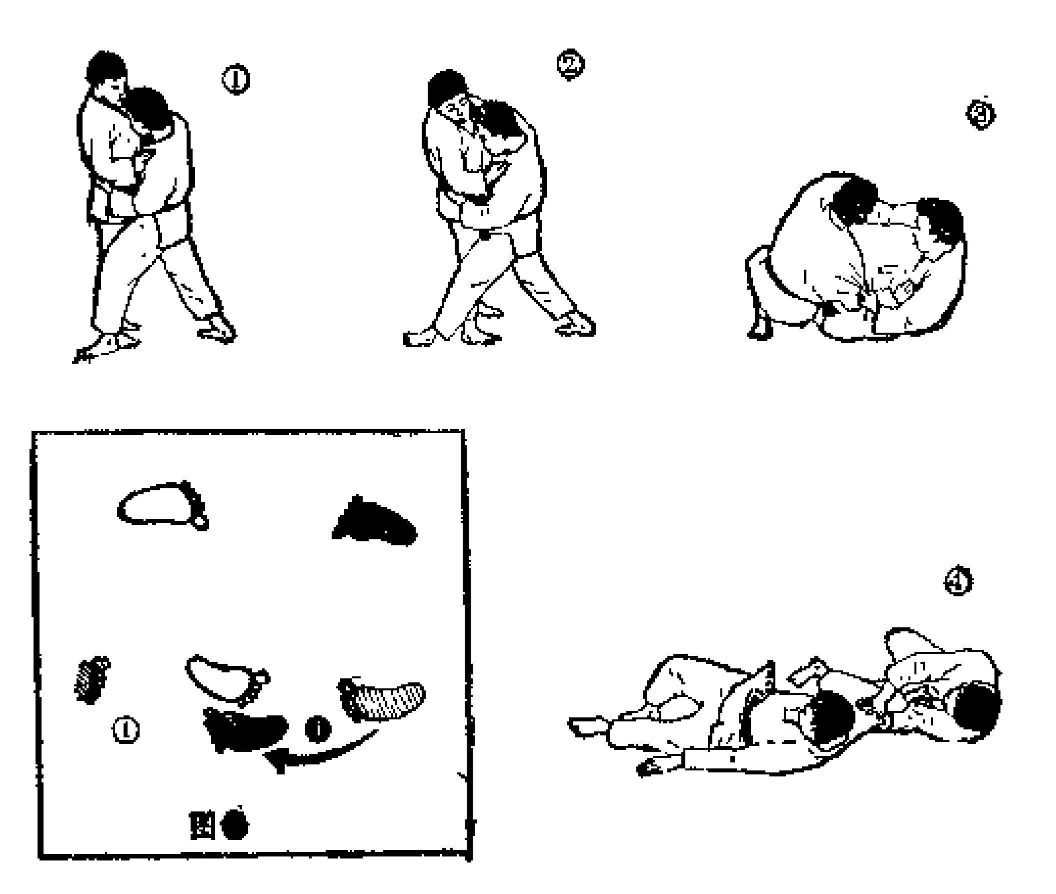
练习要点：左脚上步要大。从外别住对方右小腿，同时身体重心下降，防止对方右腿逃脱。身体侧倒和左手用力向下拉的动作要紧密配合。

4. 谷　落

谷落（图71），是当对方身体重心向右侧倾斜时，把左脚尖插到对方的右脚跟处，将身体向侧倒，把对方摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖下方，用右手抓住对方的左前领。左脚前进一大步，使对方退回右脚，两手用力拉，迫使对方将退回的右脚再向前上步。这时，左脚向对方的右脚外侧上步，并使左脚尖尽量靠近对方的右脚后跟。左臂屈肘用力向下拉，用右手把对方的左肩向上推，使对方身体重心向右肩方向倾斜。以右脚作为支撑脚，左脚向前伸，挂住对方的右脚跟，利用两手向侧推拉和身体侧倒的力量，将对方摔倒。

练习要点：支撑的右脚，过分靠近对方右脚前，身体就会不稳定，将失去技术效果。当对方腰的右侧向前靠近自己小腹时，是使用此技术的好机会。



①的进攻步法　　　　图71　谷落

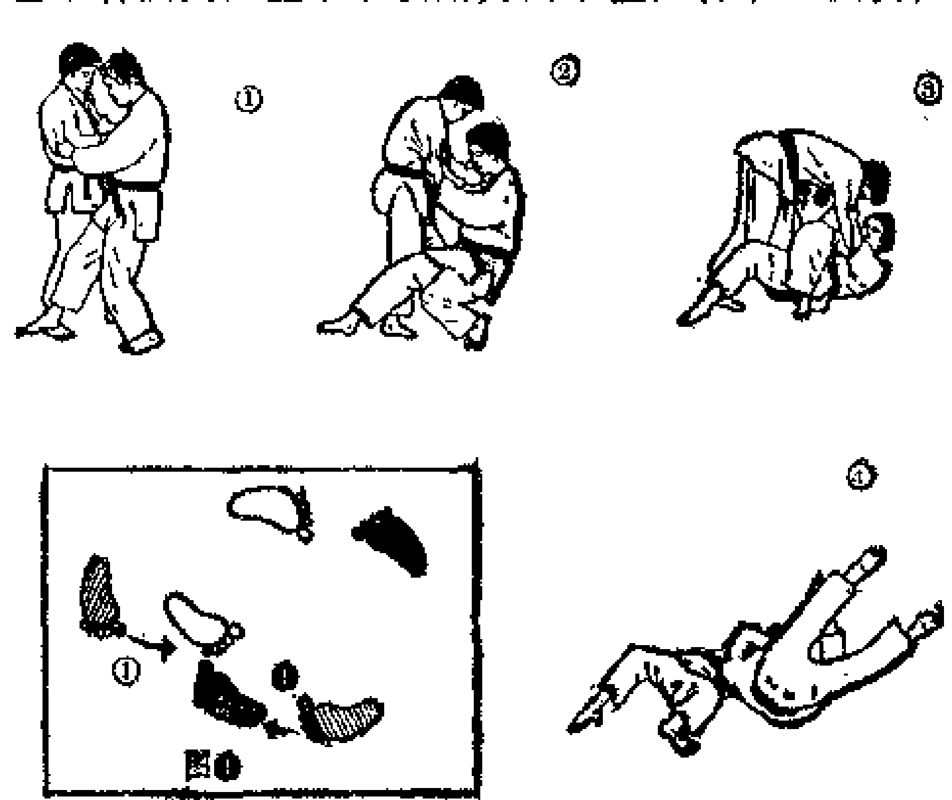
①以右自然体站立，抓把后，在互相进攻中，左脚向对方右脚外侧上步。
②左脚前伸挂住对方右脚跟，两手向侧推拉对方。
③倒地的瞬间，左手向下拉，使对方右肩着垫。
④双方倒地后的姿势。

5．横　分

横分（图72），是在对方身体向其右前方倾斜时，两脚向对方右脚外侧滑进，利用身体向左侧倒，把对方摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。右脚向对方的右前方上步，使对方身体重心后移，迫使对方右脚后退；左手

又用力拉，使对方后退的右腿再次向前上步。这时，左脚向左横跨半步，身体重心放在自己的左脚上，右脚迅速向对方的右脚外侧滑进，别住其右脚。两手用力向左拉，使对方的身体重心在其右脚外侧。同时，身体猛然向左扭转，并且左腿也跟着滑过去，接着身体向左侧倒成仰卧在垫子上。这时，对方也跟着倾倒，左手继续用力向下拉，右手向上顶住对方



①的进攻步法

①以右自然体站立，抓把后，在互相进攻中，左脚向右侧横跨半步，右脚滑进。

②身体重心下降，并向左扭转，左脚随着右脚向前滑。

③倒地后，右手向上顶住对方的胸部。

④左手向下拉，身体侧转，使对方向自己左肩方向旋转倒地。

⑤倒地后双方的姿势。

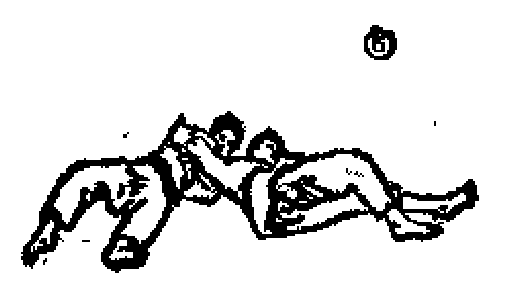


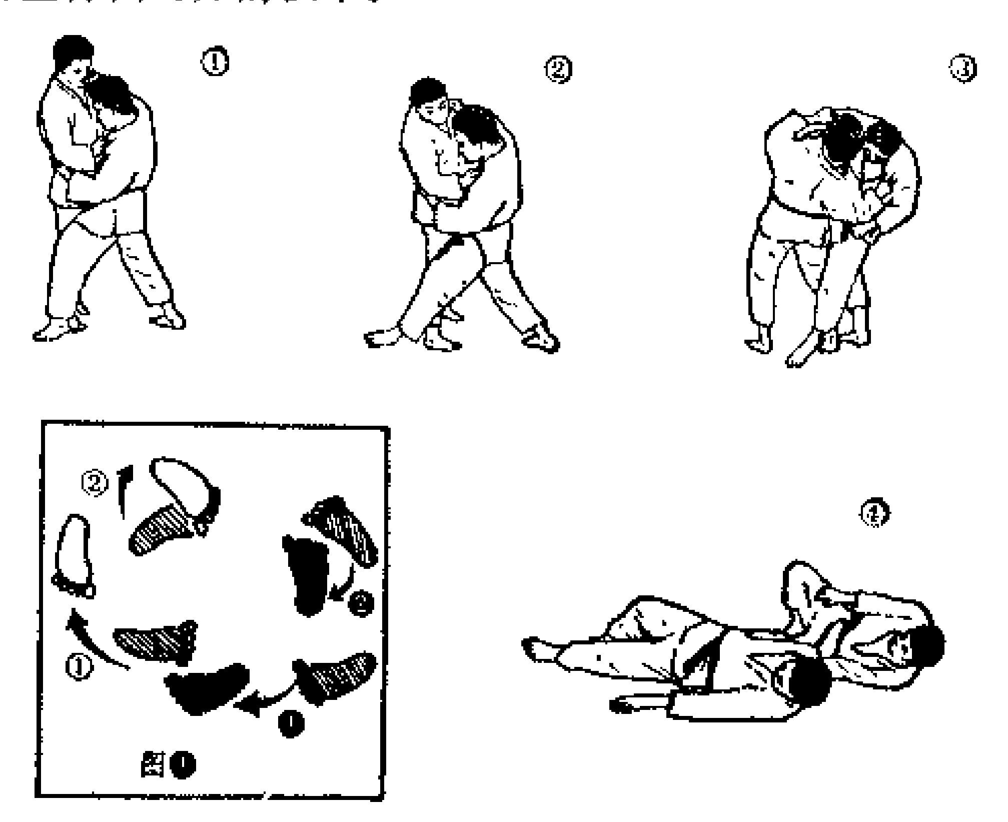
图72　横分

的左胸部，使其进一步倾倒，向自己左肩的前方摔下。

练习要点： 当对方的身体重心在右脚时，是进攻的好机会。两脚向前滑进与身体侧倒的同时，要用两臂和身体的向左侧拧转的力量配合，把对方侧旋摔倒。

6．横　落

横落（图73），是在对方身体重心向右倾斜时，左脚向对方右脚外侧滑进，别住对方的右腿，利用身体扭转和前倒的力量摔倒对方的技术。



①的进攻步法　　　　图73　横落

①以右自然体站立，抓把后，在互相进攻中，上左脚于对方右脚外侧。

②左脚滑进，左手向下拉。

③右手向上推，左膝腘别住对方右小腿后，右腿猛蹬，使对方向右侧倒下。

④双方倒地后姿势。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖，用右手抓住对方的左前领。左脚上步，迫使对方退右脚；左手用力拉，使对方将退回的右脚再次向前迈出。利用左手侧拉和右手向左侧推的力量，使对方身体重心向右倾斜。以自己右脚为支撑脚，左腿上步向对方右脚外侧脚跟部位滑进。此时，两肘在腰部两侧控制住对方身体，用左腿的膝腘别住对方的右小腿后部。利用身体向侧扭转和右脚后蹬前冲的力量，使对方的身体向其右前方旋转并腾空摔倒。

练习要点：在练习和比赛中，也可采用自护体交手。倒地时自己的左臂和身体左侧同时着垫。右手协助左手用力，使对方侧倒，但不要让对方的身体过分的向左旋转。

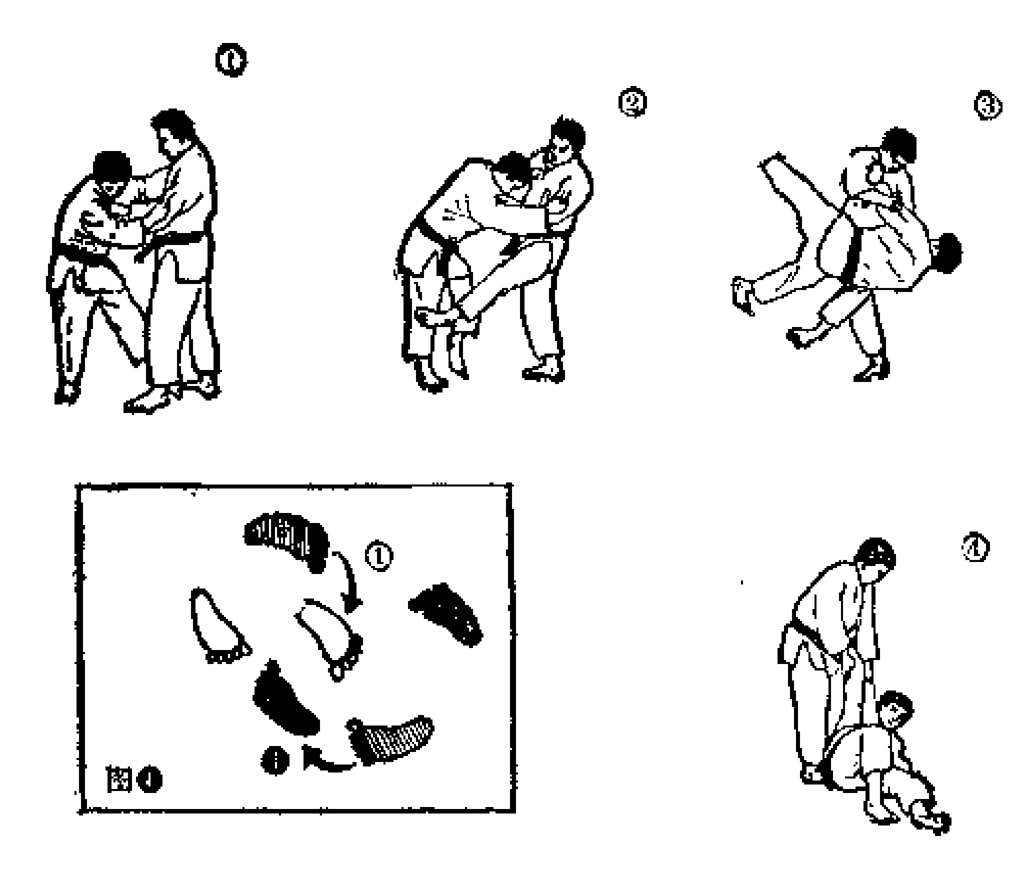
三、变 化 摔

1．返小内刈

返小内刈（图74），是在对方向自己的左腿使用小内刈技术时，用左脚反拦对方右膝，把对方摔倒的技术。

动作过程：双方均以左自然体站立交手。用左手抓住对方的右前领，用右手抓住对方的左前领。对方用力拉，企图使自己上左脚，身体重心向左偏移。在自己上左脚后，对方伸出左脚，想使用小内刈。自己随着对方上左脚的同时，立即将身体重心移至右脚，两手用力将对方上提，并向左侧拉，使其身体向右侧倾斜。将自己左脚提起，用脚的内侧拦在对方的右膝下部，两肘分开在自己的身体两侧，继续用力把对方向右前上方提拉，随即身体向左转，甩头，两手拧

转，使对方旋转倒下。



①的移动步法　　　　图74　返小内刈

①以左自然体站立，抓把后，对方使用小内刈。
②重心移至右脚上，迅速提左脚，用左脚掌拦在对方右膝下部。
③两手拧转，身体左转，使对方向右旋转腾空。
④将对方摔下。

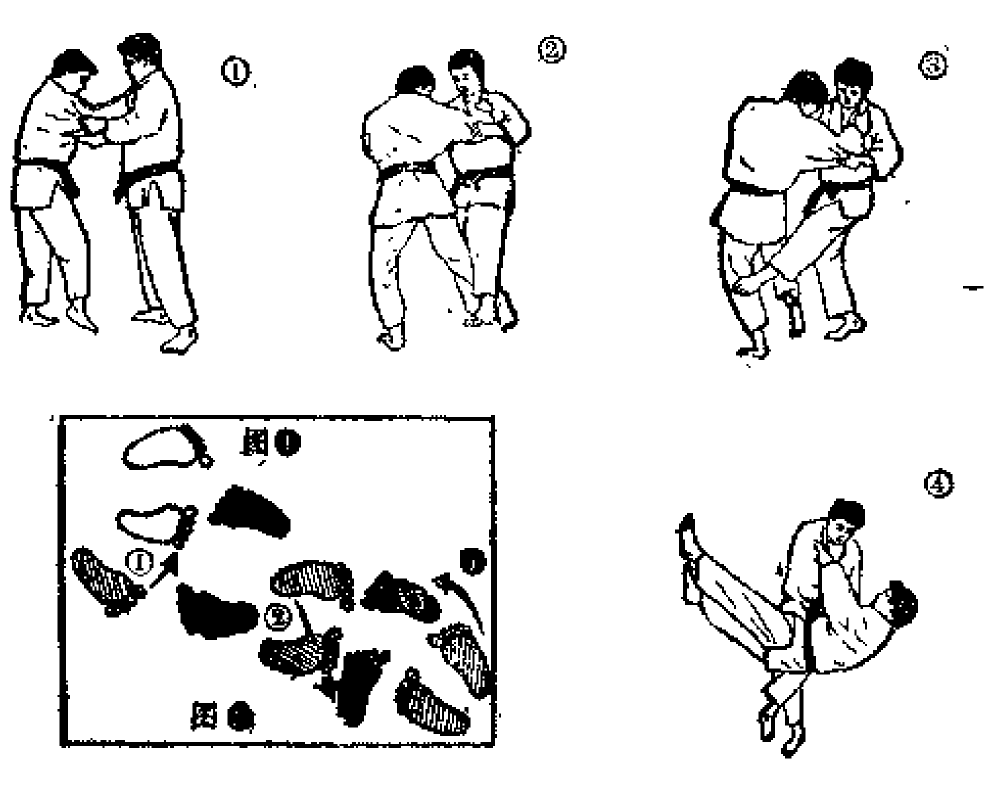
练习要点：对方使用小内刈的瞬间，要迅速将自己身体重心移至右脚上，两手用力上提，并使其身体向右前方倾斜。拦住对方腿的时候要送胯，如缩腰或身体重心下降，都会导致失败。

2．返大内刈

返大内刈（图75），是当对方向自己的左脚内侧勾挂，使

用大内刈时，被勾挂的脚迅速提起，用左脚掌拦向对方左膝腘处，用力前顶，使对方摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领外侧。当对方用右脚伸向自己的左脚内侧使用大内刈技术时，迅速将右脚向对方右侧上步，并使身体重心移至右脚上，两手用力向对方右侧拉。同时，左脚迅速提起躲避勾挂，接着用脚掌向对方左膝腘处用力前顶，两手用力扭转，使对方向其右后方摔下。



①～③的双方步法移动　　图75　返大内刈

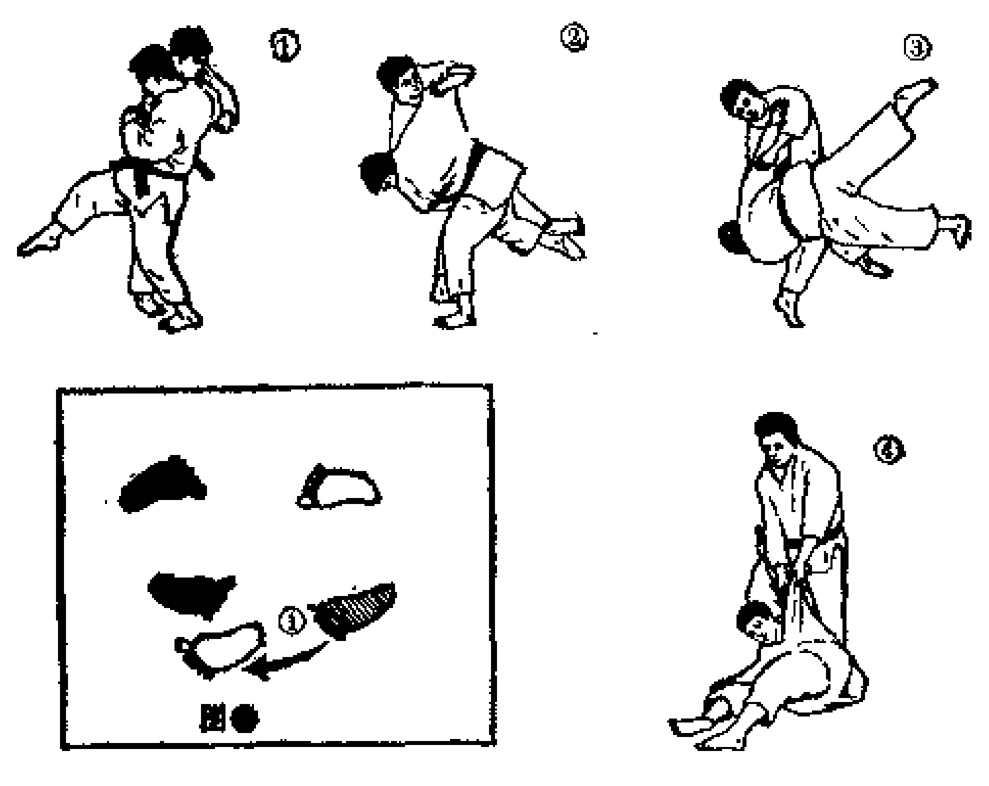
①以右自然体站立，抓把后，对方上右脚。
②对方上右脚使用大内刈。
③右脚上步，迅速提左腿，避开勾挂，并用脚掌向前顶住对方的左膝腘，身体左转。
④两手拧转，将对方摔倒。

练习要点：当对方右手前推并伸右脚准备使用大内刈

时，自己左肩要向下倾斜，迅速把右脚向对方身体右侧移动，才能避开勾挂使用技术。

3．逃大外刈

逃大外刈（图76），是在对方使用大外刈技术进攻时，将自己身体贴紧对方，把右腿迅速提起躲避进攻。两手顺势向左后拉，并用力拧转，把对方摔倒的技术。



①的对方进攻步法　　图76　逃大外刈

①以右自然体站立，抓把后，对方使用大外刈进攻。
②当对方右腿后挑时，自己将右腿迅速上踢，使对方右腿挑空。
③趁对方右腿挑空身体左旋并前倾时，将自己身体左转，两手用力，使对方左旋腾空。
④对方倒地。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。对方用力使自

己向右后方倾斜，并把左脚向自己的右脚外侧迈进。这时利用对方的拉力，向其腹部靠近。在对方使用大外刈右腿后挑的瞬间，上体紧紧贴住对方，用左脚支撑身体重心，把自己的右腿迅速上踢。由于对方的右腿挑空，所以身体姿势处于不稳定状态，而且向左侧方倾倒。此时，要利用对方使用技术失败的时机，上体迅速右转，两手顺势用力拧转，将对方摔倒。

练习要点：对方使用大外刈进攻时，不把自己右脚抽出来逃脱是策略。当对方向正前方拉的时候，要把身体紧靠对方，从心理上就要有从防守变换为进攻的意识。

4. 手 车

手车（图77），当对方使用提钓进腰或内股等技术而遭到防御时，对方一定要调整身体姿势。这时，将左手伸到对方两腿中间，把对方抱起，使其身体向前旋转倒下。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。对方上步转体使用内股技术时，此时自己身体重心下降，并稍向右移，用左膝顶住对方的右膝腘，用左手控制对方右腿，防止向上挑。由于对方使用内股不成功，想把右腿收回。当对方收腿的瞬间，左手伸到对方两腿中间，将其右腿抓住，蹬腿直腰，用力把对方抱起。右臂回拉，将对方向前摔倒。

练习要点：要利用对方使用内股技术不成功时，在其收回右腿的瞬间，使用手车技术向对方进攻。左手伸进对方两腿中间后，要用力抱住对方的右腿，右手把对方的腰部拉紧，使其小腹紧贴自己，这样既可防止对方反攻又利于抱起

的动作。



①对方进攻步法

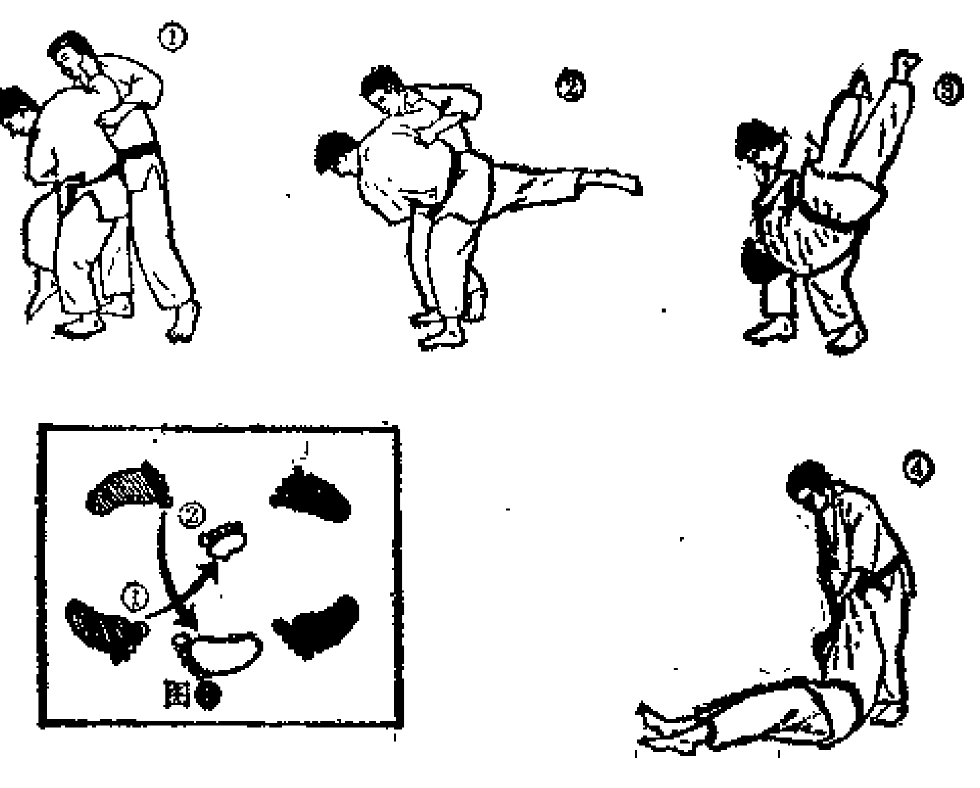
①以右自然体站立，抓把后，对方使用内股进攻。
②身体重心下降，用左腿控制对方右腿，防止上挑。
③对方将右腿收回的瞬间，左手伸到对方两腿中间。
④左手抱紧，使对方的腰部靠紧自己的腹部，挺身将对方抱起。
⑤将对方摔倒。

图77　手车

5. 逃内股

逃内股（图78），是当对方使用右内股技术时，左腿迅速后退并向右腿靠拢，避开对方右腿的后挑，并把对方向前摔倒的技术。

动作过程： 双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左前领。当对方使用内股技术时，在做侧插步转体进胯的瞬间，迅速用自己的上体前冲顶住对方（向对方身体突然撞去）。同时，把左腿收回，迅速靠近自己的右脚的后方。由于对方的主动进攻，右腿猛力上挑落空，身体处于极不平衡状态，并随之侧旋。这时自己上右脚，并将身体向右侧转动，两手用力拧转，顺势把对方摔倒。



①对方进攻步法　　　　图78　逃内股

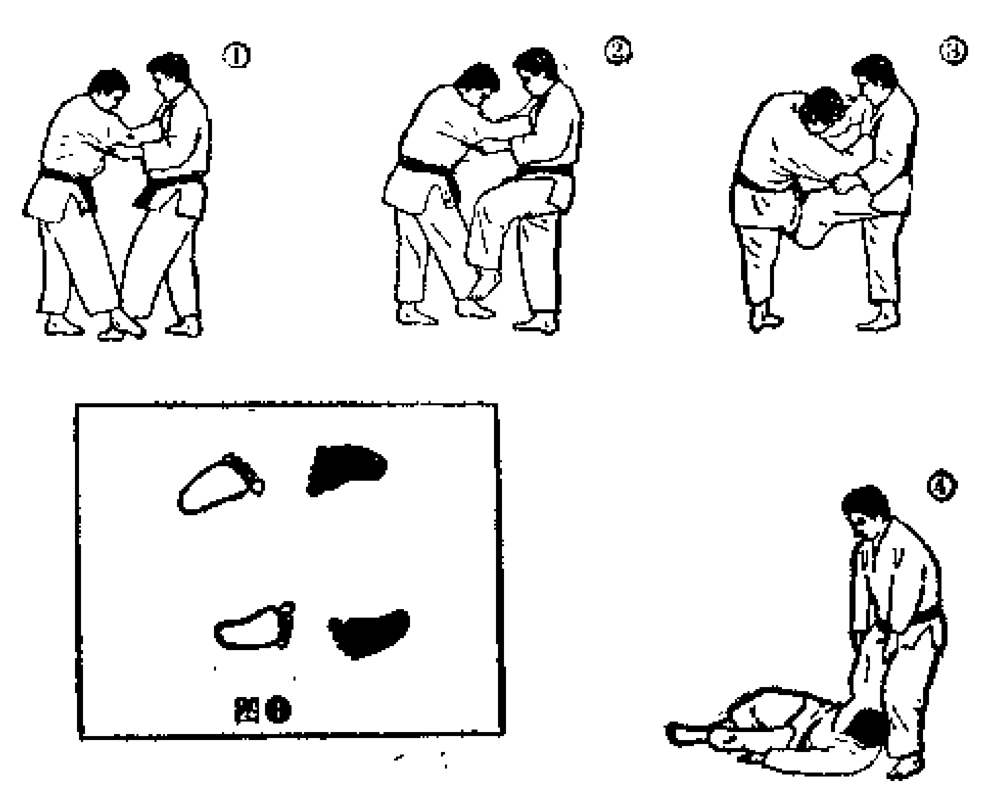
①以右自然体站立，抓把后，对方上步转体准备使用内股时的瞬间，向对方冲撞。
②迅速收回左脚，使对方右腿挑空。
③上右脚身体右转，两手用力拧转。
④将对方摔倒。

练习要点： 对方进攻时，两手抓紧对方。在对方使用内股

倒插步进胯的瞬间，用上体冲撞对方身体右侧。同时，迅速将左脚移至右脚后方并和右脚在一条直线上，这是避开内股的重要动作。摔的时候，要用右手向正下方拉和左手前推的力量使对方旋转摔倒。当和对方交手时，可把两腿分开，引诱对方使用内股技术。

6．返送足拂

返送足拂（图79），是在对方使用送足拂技术，对方的右脚将要扫上自己左脚时，左腿迅速上提，并对准对方扫空的右脚扫去，将对方摔倒的技术。



①在使用技术前双方站立位置　　　　图79　返送足拂

①以右自然体站立，抓把后，在互相进攻中对方使用送足拂。
②左腿迅速屈膝上提，避开扫踢动作。
③顺势反踢对方的右脚，两手向左用力推拉。
④将对方摔倒。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖上部，用右手抓住对方的左前领。当对方向右前方推进，以左脚为支撑点，把右脚伸出使用送足拂的扫踢动作时，此刻迅速把左腿提起，躲开对方的进攻。由于对方右脚扫空，其右腿势必继续上摆。这时，两手用力向左侧推拉，使对方身体侧倒。同时，左脚迅速顺势扫踢对方的右脚，将对方摔倒。

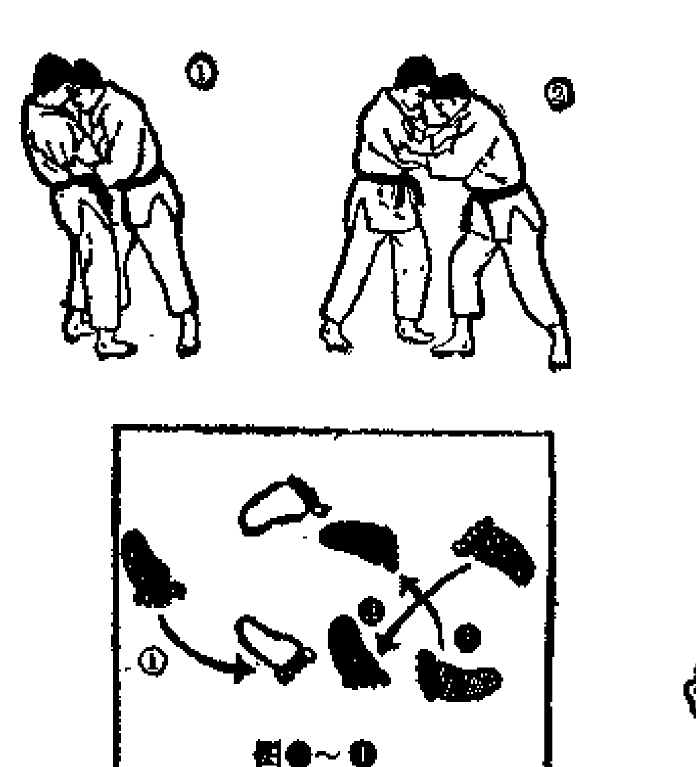
练习要点：用自己左脚的内侧反踢对方右脚的要领是支撑脚要稳，逃脱要轻快，反踢要迅猛，两手推拉要及时。

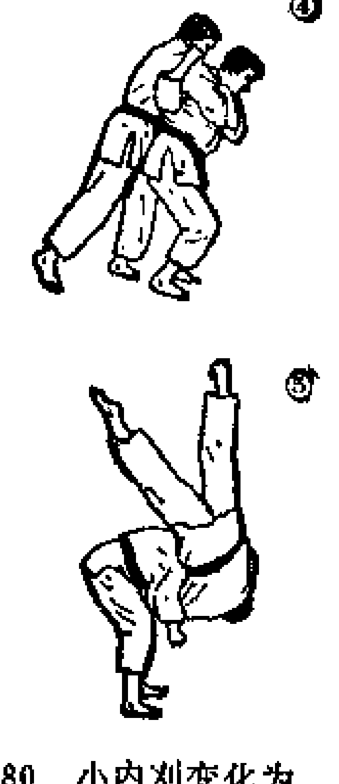
7. 小内刈变化为单臂背负摔

小内刈变化为单臂背负摔（图80），是当使用小内刈进攻时，由于对方防守及时，利用其后退防守的瞬间，倒插左脚进胯，使用单臂背负摔的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖，用右手抓住对方的左前领。然后右脚上步，接着左脚向右脚后面跟进，再上右脚使用小内刈技术。对方为了防御小内刈，必将右脚后退一大步，这时双方都想伺机进攻。正当对方后退时，右脚向其右脚方向上步，左脚倒插，转体进胯，身体重心下降。同时，左手把对方的右手向胸前拉，右手撤把，右臂从其腋下伸进，把对方的右臂拉过来用两臂夹住。利用腿的蹬伸，上体前屈和手的拉力，将对方向前摔倒。

练习要点：对方为逃避小内刈的进攻，一般采用退右脚来防御。要利用这个时机，使用单臂背负摔。背的时候，要把自己的右臂顶住对方的腋下，并将其右臂用力夹住。





①～④的进攻步法

①以右自然体站立，抓把后，向对方使用小内刈技术。
②对方退右脚防守。
③上右脚，倒插左脚，左手上拉，右臂伸进。
④转身进膀、屈膝，两手抱紧右臂，使对方上体与自己背部靠紧。
⑤将对方向前摔下。

图80 小内刈变化为单臂背负摔

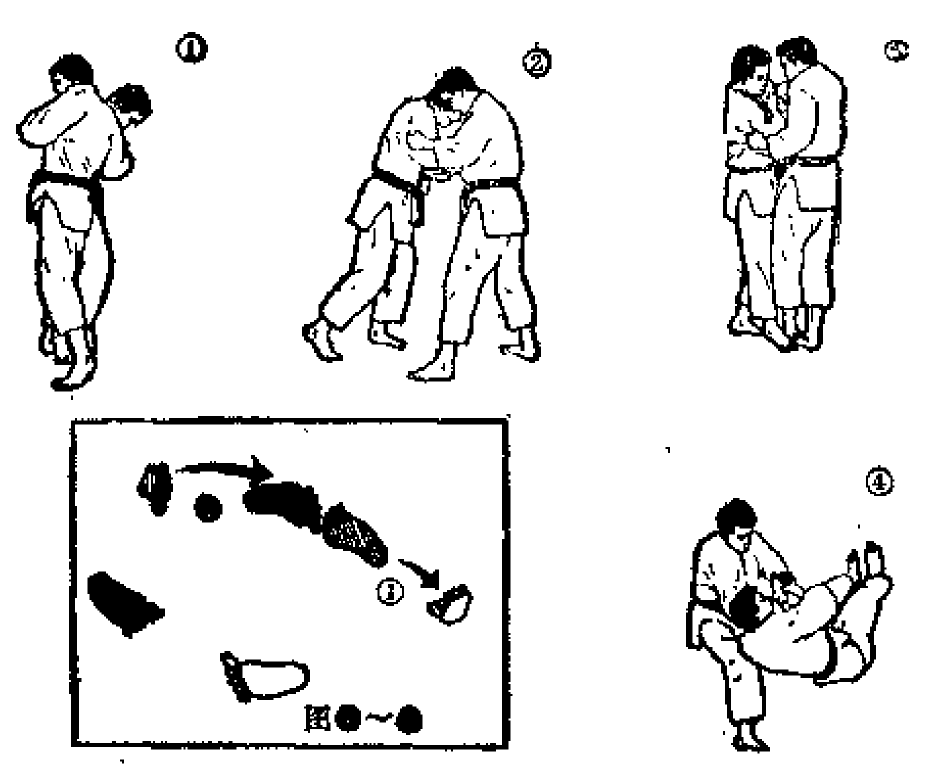
8．大外刈变化为送足拂

大外刈变化为送足拂（图81），是使对方身体向右后方倾斜，使用大外刈进攻时，对方把腿抽出来逃脱的瞬间，进一步向对方追进，用右脚扫对方左脚，把对方摔倒。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对

方的右中袖外侧，用右手抓住对方的右前领外侧。右手抓把不要太深，否则会防碍连续使用技术的灵活性。左脚向对方右脚外侧上步，身体重心向前移，以左脚支撑、右脚提起，由前向后勾挂对方右腿。因为两手用力不充分，所以对方能调整身体重心，把右脚迅速抽出去，这时利用对方抽出右脚避开大外刈进攻时，右脚上步到对方的左脚前，左脚向对方的右脚内侧上步，两手用力拉，使对方身体重心向其左侧偏移。接着左手上提，用右脚内侧扫对方左脚，使对方摔倒。

练习要点：在连续进攻时，要注意开始技术和变化技术



①～②使用大外刈时双方步法移动

图81 大外刈变化为送足掃

①以右自然体站立，抓把后，用大外刈向对方进攻。
②对方把右腿向后撤出。
③右手上提使对方身体重心升高，用右脚扫踢对方左脚。
④将对方摔倒。

之间是一致的，不能截然分开。

9．返钓腰

返钓腰（图82），是当对方发现使用腰摔法进攻不能成功，而随即转身调整姿势时，利用此瞬间迅速出右腿拦住对方两膝下部，用两手拧转的力量把对方摔倒的技术。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，右手抓住对方的左前领。对方右脚向自己右脚前上步，同时倒插左脚进胯，用提钓进腰进攻时，这时要使身体重心下降，左膝弯屈顶住对方左膝腘进行防守。对



①对方上步进胯背的步法

图82 返钓腰

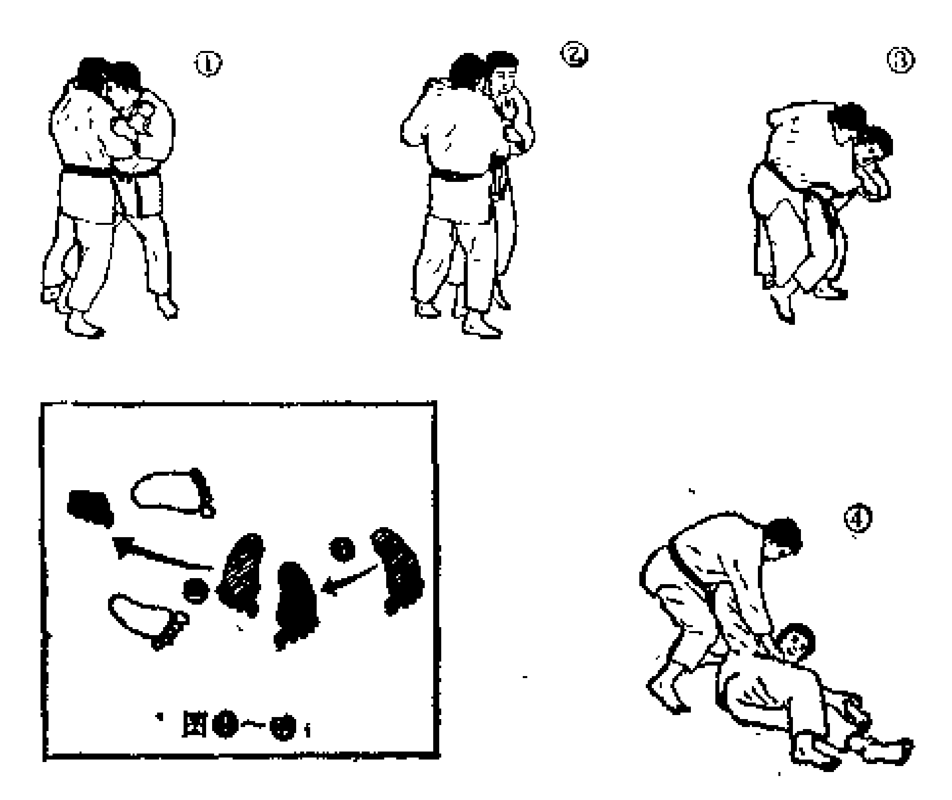
①以右自然体站立，抓把后，对方上步进胯背。
②对方进攻受阻，转身调整身体成站立姿势的瞬间。
③趁对方转身时，两手上提并使其上体靠近自己，右腿向前送出，拦住对方的两膝。
④两手用力拧转，使对方身体腾空下摔。

方感到进攻受阻，不能使用提钓进腰技术时，就要急速向前转身，以摆脱不利局面。趁对方转身上左脚尚未站稳之际，两手用力上提，右腿前伸，髋关节挺出，拦住对方两膝附近，利用自己上体向右转和两手拧转的力量，将对方摔倒。

练习要点：要掌握好对方转身调整身体姿势的时机进行反攻。右脚拦住对方踝关节上部，小腿顶住对方膝盖附近，以右脚为中心使对方向其左侧倒下。

10．大内刈变化为体落

大内刈变化为体落（图83），是当使用大内刈技术向对



①～②使用大内刈进攻步法　　图83　大内刈变化为体落

①以右自然体站立，抓把后，准备使用大内刈进攻。
②对方抽回左脚，使用大内刈不成功。
③利用对方左脚抽回的瞬间，把右脚伸至对方右脚外侧，使用体落技术。
④将对方摔倒。

方进攻而对方逃避时，迅速使用体落将对方摔倒。

动作过程： 双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖下方，用右手抓住对方的左里领。右脚向对方的右脚内侧上步，左脚也向前跟进。提右腿向对方左脚内侧使用大内刈技术，对方迅速抽回左脚，避开大内刈进攻。这时两手用力推使对方身体向右侧倾斜。随之把右脚伸到对方的右脚后跟处，变为体落动作。以左脚为支撑脚，用右手推、左手下拉、身体左转，甩头的力量，将对方向前摔倒。

练习要点： 当对方身体重心移至右脚，左腿抽出去的瞬间，两手迅速向对方右侧推，右脚上步，这是使用体落技术的好时机。

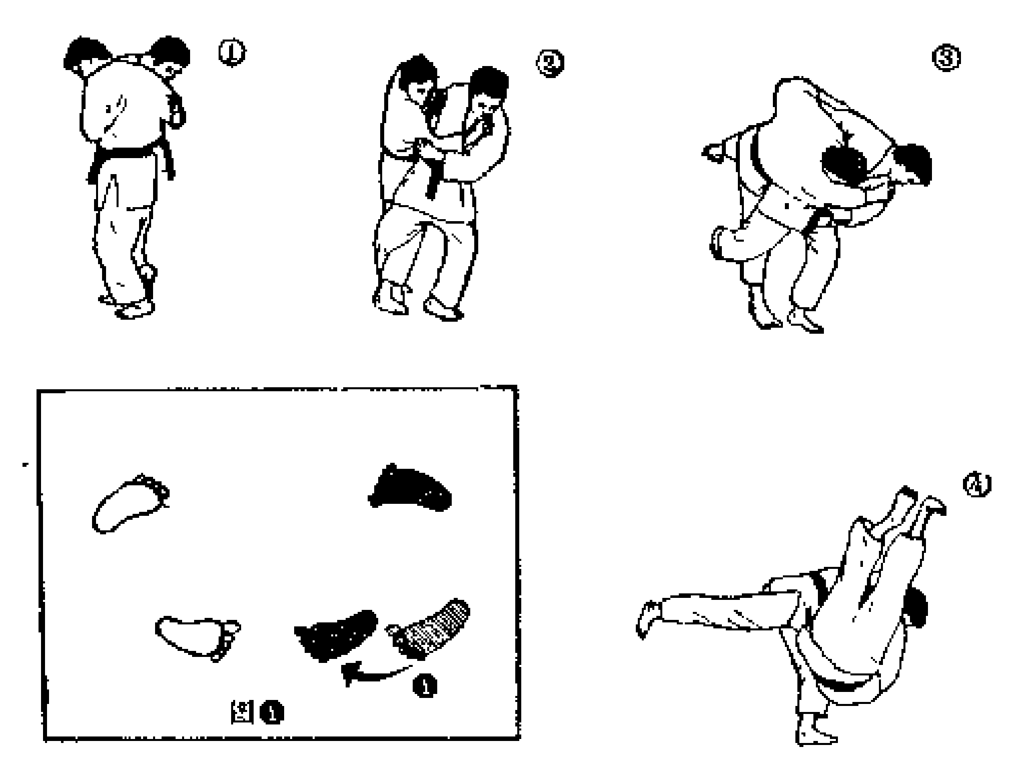
11. 大外刈变化为拂腰

大外刈变化为拂腰（图84），是当向对方使用大外刈时，由于对手缩腰屈腿进行防守，因此改用进胯，使用拂腰把对方摔倒的技术。

动作过程： 双方均以右自然体站立交手。用左手抓住对方的右中袖外侧，用右手抓住对方的左后领。两手用力拉紧，左脚向对方的右脚外侧上步，再上右脚使用大外刈技术进攻。这时对方屈腿缩腰，使身体重心下降来防御大外刈进攻。此刻仍要拉紧对方，继续用右脚挂住对方的右腿，左脚向左拧转进胯，以左脚支撑，把对方背起来。两手用力拉，使对方的身体紧贴着自己腰部，右腿用力上挑，身体左转，甩头，把对方摔倒。

练习要点： 在使用大外刈时，由于对方的防守或支撑脚上步的位置不合适，而感到使用大外刈没有效果时，要迅速

改变成拂腰技术。在整个动作过程中，不能松劲或停顿，两种技术的转换要衔接紧密。



①的进攻步法

图84　大外刈变化为拂腰

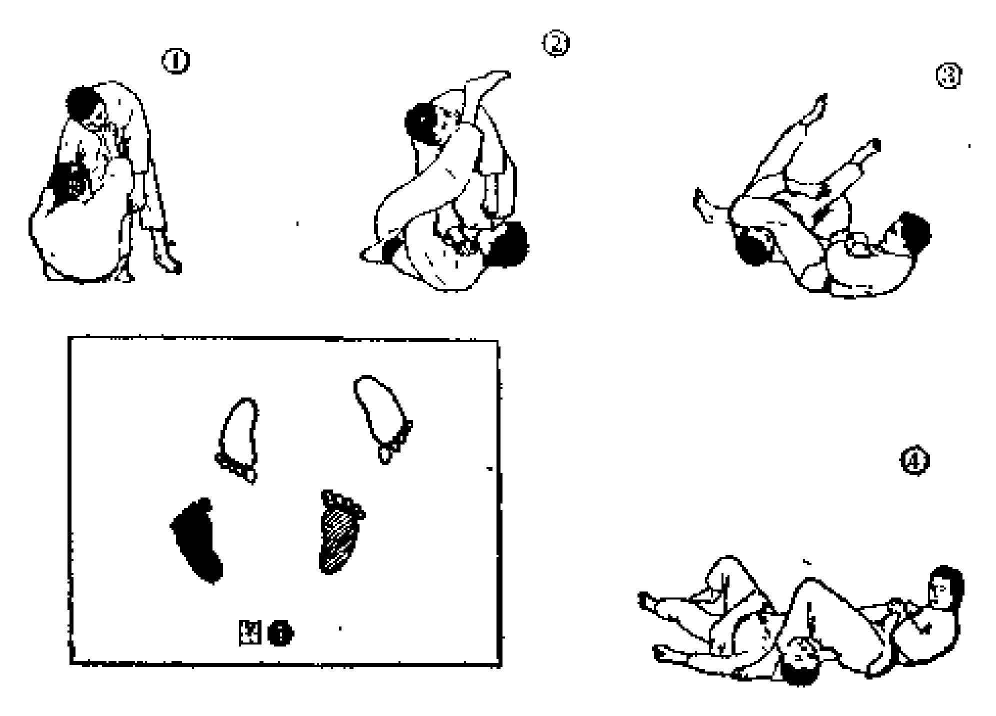
①以右自然体站立，抓把后，使用大外刈向对方进攻。
②因使用大外刈不成功，迅速进胯，并用右腿别住对方右腿，两手拉紧，使对方身体向右倾斜，准备改用拂腰进攻。
③使用拂腰技术，身体左转，两手推拉，右腿上挑。
④将对方向下摔。

12．巴投变化为十字固

巴投变化为十字固（图85），是使用巴投技术摔对方时，由于对方的巧妙防守，迅速拉紧对方的右臂，改用十字固的技术，将对方控制住。

动作过程：双方均以右自然体站立交手。使用巴投技术进攻（方法参照正倒地摔法—1.巴投），对方利用缩腰前

屈，身体重心下降来防御。这时，对方的右手仍然紧抓住自己的左领，要迅速用左手换抓对方的右中袖附近，把对方右臂拉住，身体右移，左腿上举，用左膝腘贴在对方的左颈部，右手也用力拉右臂，把对方右臂拉到自己胸前固定住。接着左腿伸直用力下压，使其向右侧翻转倒地，右脚蹬住垫子，右膝向左膝靠近并移至对方胸上。把对方的右臂，在两腿中间充分拉直，用小腹向上顶住对方的肘关节成十字固。



①使用巴投前的双方位置　　图85　巴投变化为十字固

①以右自然体站立，抓把后，向对方使用巴投。
②使用巴投不成功，左手换抓对方右袖外侧，左腿紧贴对方左颈部。
③左腿伸直向下压，使对方身体侧倒，将对方右臂在胸前拉直。
④右膝压胸，左膝压颈，腹部上挺，反压其右肘关节，将对方控制住。

练习要点：这是从摔技转入控制技的一个例子。当用巴投时，如果发现对方积极防御不能成功时，即可用上述方法改用十字固进攻。

附：摔技防守方法

摔技防守方法，现以腰摔法从右侧进攻为例：

方法一（图86-①）：把抓住对方的左手撤开，搂抱对方腰部，同时屈膝，身体下沉重心降低。

方法二（图86-②）：当对方使用腰摔法的瞬间，迅速稍向左侧移步，并搂住对方腰部。

方法三（图86-③）：当对方使用腰摔法进胯后，立即屈左腿，身体重心左移，用膝盖顶住对方的左膝腘，右脚尖轻轻点地。



图86 腰摔法的防守方法



第四章　控制技

控制技，是控制住对方使其失去解脱和抗拒能力的技术。这种技术，多在对方被摔倒后使用，所以也称寝技。它是由抱压法、勒颈法、和关节法三部分组成。抱压法，是把躺倒在地的对方抱紧压住，控制其自由活动的方法。勒颈法，是骑在对方的身体上，用两手抓住柔道服的衣领，在腿和脚的配合下，勒紧对方颈部的方法。关节法，是在身体配合下两手反别对方肘关节的方法。

控制技的危险性大，因此在比赛规则的“禁止事项”一条中，列出了限制使用危险动作的规定。要求详细理解“禁止事项”中的内容，并在练习和比赛中认真执行。

一、抱　压　法

1．袈裟固

袈裟固（斜固），是在对方成仰卧姿势时，用胸和腰的

侧面将对方的肋部压住，然后把对方的一只臂夹在腋下，另一只手经其头后部前伸抓住对方，向下斜压的方法。袈裟固的种类，有本袈裟固、崩袈裟固、枕袈裟固、后袈裟固等。

1）本袈裟固（图87）：是用腰部靠紧对方的右肋，左手抓住对方的右中袖外侧，并将其右臂夹在左腋下；右臂经其颈部左侧向前伸，抱住对手右臂，上体挺直。用自己上体的右侧，把对方的右胸压住。

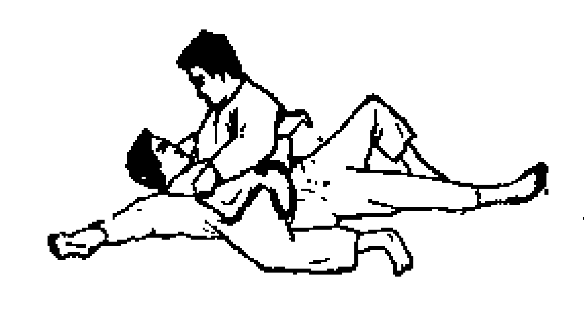


图87　本袈裟固

解脱方法：本袈裟固的解脱方法较多，以下介绍四种方法。

方法一（图88-①）：是把被夹住的右臂抽出来，并向对方身体的反方向转移进行解脱。

方法二（图88-②）：是用腰和腹的力量，把对方向左肩方向顶起，使其向后翻转的方法来解脱。

方法三（图88-③）：是把身体向左移动，转成和对方的身体成一条直线；再利用左转的力量向右前方解脱。

方法四（图88-④）：是用左腿把对方的左腿缠住，向后用力，迫使对方的身体向前的方法来解脱。



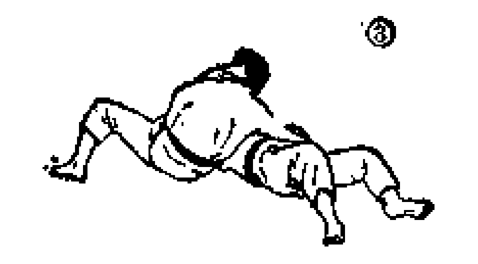




图88 本袈裟固解脱方法

2)崩袈裟固（图89）：在本袈裟固进攻的基础上，右臂不伸向对方的颈后，而是将右手从对方左腋下向前伸，控制其肩部。这是本袈裟固的技术变化，但一定要用力使腰部压紧对方的身体。

解脱方法：迅速将右臂抽出来，利用两手把双方推开，或利用身体翻转的方法进行解脱。

3)枕袈裟固（图90）：当对方成仰卧姿势时，用腰紧压住对方上体的右侧，右大腿把对方的头部垫起来（使其头部枕在自己的右大腿上）。此时，对方的右臂和右肩在自己腰部后方。右手把对方左臂拉到自己的右腋下，和左臂一起将其左臂抱住。

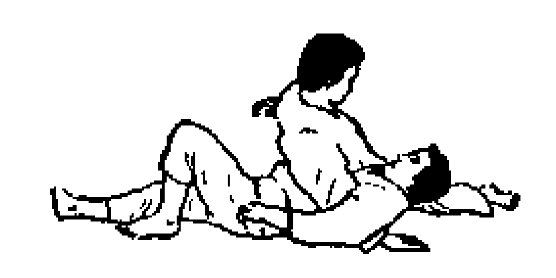


图89 崩袈裟固

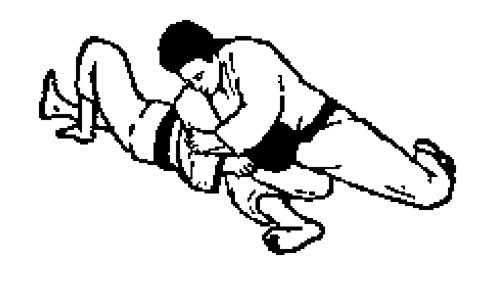
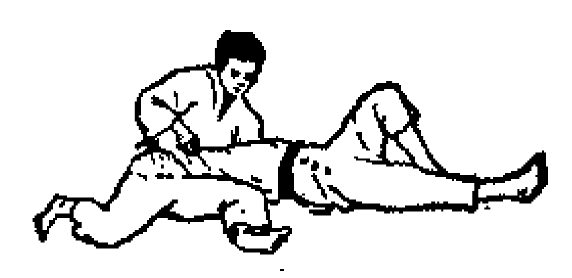


图90 枕袈裟固

解脱方法：把头迅速移到垫子上，接着用两腿和头做背桥，并用力抽出被抱住的左臂，把身体转向对方的右后方来

解脱。

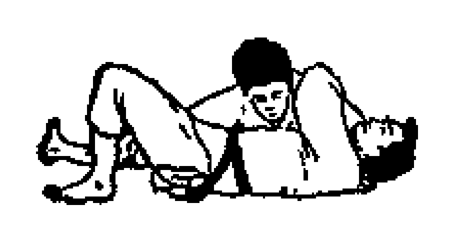
4)后袈裟固(图91)：用腰的左部，紧压在对方头的右侧，左手把对方的左肩控制住，左腿顶住对方上体右侧，右腿侧开，将对方右臂夹在自己右腋下。

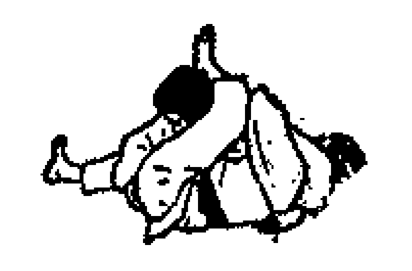

图91 后袈裟固

解脱方法：用头和两腿做背桥，把右臂抽出来，并将身体向对方的后方转。

2. 横四方固

1）横四方固（图92）：在和仰卧的对方身体成垂直方向时，用俯卧姿势压在对方的身体上。右手从对方两腿中间伸进去，抓住对方的后带，左手在对方头的右侧，用力抓住后领；左腿伸直，右膝顶住对方腰的右侧，防止对方右腿移动。两臂用力，将对方抱紧控制住。


图92 横四方固


图93 解脱方法

解脱方法（图93）：左手把对方的身体向下推，并用左大腿的内侧，向下压对方左颈的方法来解脱。

2）横四方固的变化（图94）：当压住对方身体时，由于

对方上体还在移动，想用右手抓住对方的后带是困难的，所以只好抓住对方上衣的底襟，而用左手从对方的左肩部向下伸，抓住对方的后带，用力抱紧控制住。

解脱方法一：左手从对方左肩下伸抓住对方的腰带，右手把对方的小腹向上推，用做背桥的方法，使身体成为弓形，把对方向侧推出去。

解脱方法二（图95）：左臂从对方胸下伸进去，弓身缩腰，同时拧转身体成为俯卧姿势，腰部迅速挺直。



图94　横四方固的变化



图95　解脱方法二

3．上四方固

上四方固（图96）：当对方刚成为仰卧姿势时，使自己身体的方向与对方成颠倒位置，从其头的方向俯卧在他的身上，两臂从对方两肩下伸进去，两手分别

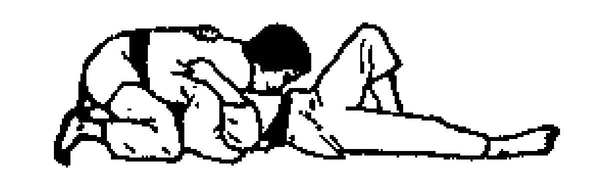
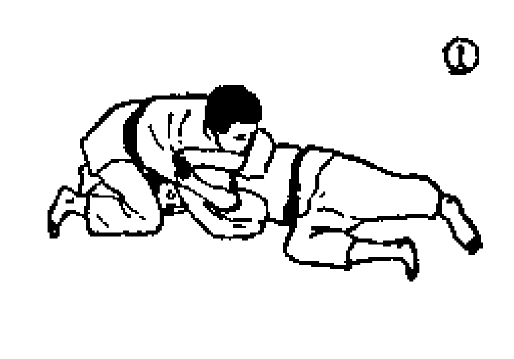


图96　上四方固

抓住对方的左、右横带，并使前臂紧贴在垫子上。两膝靠近，膝盖跪在垫子上，两脚脚趾蹬地。俯腰，用腹部压在对方的头上，两手用力拉紧他的横带，用抱压的力量将对方控制住。

解脱方法一（图97-①）：两手用力将对方胸部向上推，腰部上顶。同时，把自己身体向左（右）翻转，然后，两手换抓左（右）中袖，用力拉，使对方向自己翻转的方向翻转，随即将自己身体转成俯卧姿势。

解脱方法二（图97-②）：两手用力把对方向上推，并将自己身体向下挪动，两腿举起，屈体向后做滚翻动作，把上体从对方的身体下面抽出来。



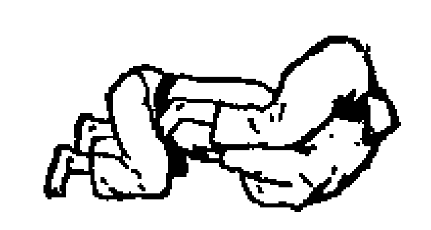


图97 解脱方法

4. **崩上四方固**

崩上四方固（图98）：当对手刚成仰卧姿势时，立即用胸部压在对方的右肩上，小腹趴在垫子上。右手抓住对方的右横带，左手从对方的左颈部经左肩向下伸，抓住对方的左横带。这时两腿分开成“大”字形，用力将对方抱紧控制住。



图98 崩上四方固

解脱方法：身体向上移动，左手从对方左肩伸向腰部，抓住其后带，以头和左脚做背桥，并向自己的左侧翻转来解脱。

5. 纵四方固

纵四方固：骑在成仰卧姿势的对方身上，使用抱压技术。其方法有二。

方法一（图99-①）：当对方成为仰卧姿势时，自己骑在对方的腹部上，两腿用力夹住对方。左手把对方的右臂拉向左胸前，上体前倒，用胸腹压住对方。右手从对方颈部的左侧伸进抱住其右臂，并使其右臂压住他的头部。自己将头顶在垫子上，用头和颈的右侧压住对方的右肩。右手换抓自己的左前领；左臂贴着垫子伸进去，抓住对方的后领，用力抱紧，将对方控制住。

方法二（图99-②）：骑在仰卧姿势的对方身上，使对方的右臂向上伸，上体前屈压在对方身上。右手从其右颈侧伸进去，把对方的右臂抱紧，将对方控制住。

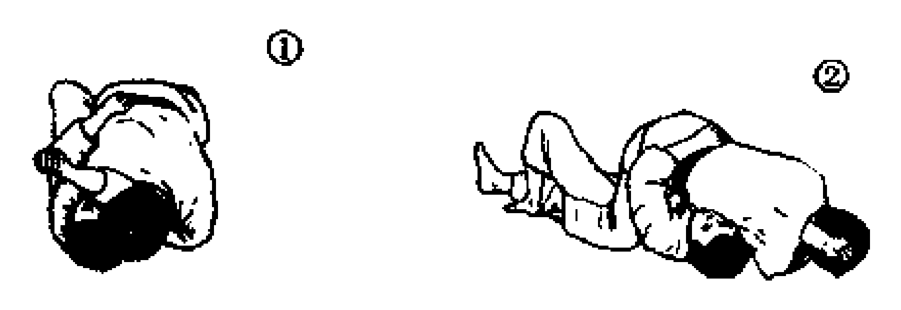


图99　纵四方固

解脱方法：利用多少有点自由的左手，使身体扭转，并用左腿把对方的右腿夹住，这样来解脱。

6. 肩　固

肩固：当对方成为仰卧姿势时，上体压在对方的肩上，用一只臂，把对方的头和臂抱紧压住，其方法有二种。

方法一，即把腰挺起来压住对方的方法（图100-①）：将自己的上体趴在对方的右胸上，右臂从对方头的左侧伸到他的右肩下和左手一起用力把对方的头和右臂抱住。然后用自己的头压在对方头右侧和右肩上。右脚脚趾蹬住垫子，膝盖顶在对方的腰右侧，左腿屈膝，左脚蹬地，腰部挺起。用这种抱和压的力量，将对方控制住。

方法二，即把腰部下降压住对方的方法：（图100-②）：动作与方法一相同，只是把腰下沉，贴在垫子上，两腿交叉，压住对方的右腿，将其控制住。

解脱方法（图100-③）：用两手猛推，使对方的两手松开，然后转成俯卧姿势来解脱。



图100　肩固和解脱方法

二、勒　颈　法

勒颈法，是骑在对方的身上，用两手从对方身体的外侧或身体的后方，抓住其柔道衣的领子，压住并勒紧对方颈部的方法。有时，也用腿从对方腋下斜夹其颈部。

1．十字绞

十字绞，是两手用十字交叉的形式，抓住对方的领子，

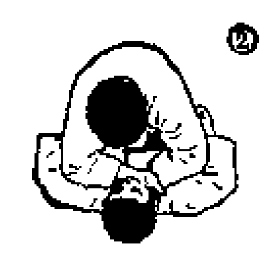
压住并勒紧颈部。这种方法可分为：正十字绞、反十字绞、偏十字绞等。

1）正十字绞（图101-①）：骑在对方身上，用两腿夹住其腰部两侧；两手交叉，用拇指向内四指朝外的方法，左手抓住对方的左前领，右手抓住右前领，小臂下压，两臂向外侧用力拉，勒紧对方颈部，将其控制住。

2）反十字绞（图101-②），其动作和正十字绞相同，只是在抓把时用拇指向外，四指朝内的方法，将对方控制住。

3）偏十字绞（图101-3），其动作和正十字绞相同，只是在抓把时一手采用正十字绞的抓把方法，另一只手采用反十字绞的抓把方法，将对方控制住。





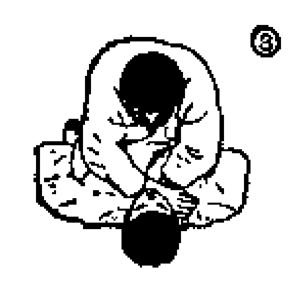


图101　十字绞

解脱方法一（图102-①），两手用力向上推对方的两肘，将自己的头向下缩回。

解脱方法二（图102-②），一只手插向对方两手中间，把对方的胸部托住，另一只手抓住其肘部向自己胸前拉，防止对方勒紧。

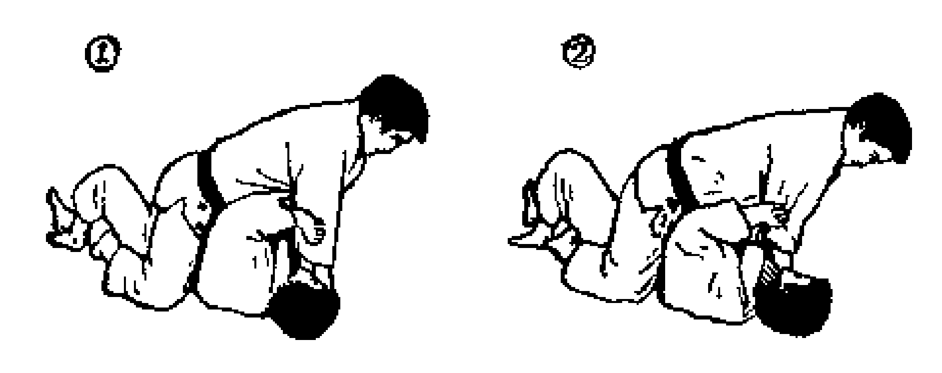


图102　十字绞解脱方法

2. 送襟绞

送襟绞（图103），是从对方背后将其控制住的方法。在对方成为仰卧姿势或俯卧姿势时也可以使用。把自己的双腿分开，从对方背部下方经其腰的两侧，前伸至小腹前，用小腿分别压在对方两大腿上部。右手从对方颈部右侧向前伸，抓住其左里领；左手从对方的左腋下前伸，抓住其右领。两手用力勒紧对方的颈部，同时全身用力配合，将对方控制住。

解脱方法（图104），当对方右手从头的右侧向前伸时，两手用力抓住其右手，并向自己右肩头方向拉，头部向下缩，钻到对方的右腋下解脱。



图103　送襟绞



图104　解脱方法

3. 裸 绞

裸绞（图105），是当使用送襟绞方法将右手从对方颈部的右侧前伸抓把时，由于对方的防守而抓不到领子的情况下，应将右臂弯屈，用力锁住其咽喉部位，并用左手在对方的左肩上抓住自己的右手腕，向后勒紧，将对方控制住。

解脱方法（图106）：两手抓住对方的右袖向上提，头向下缩，把头钻到对方的右腋下解脱。



图105 裸绞

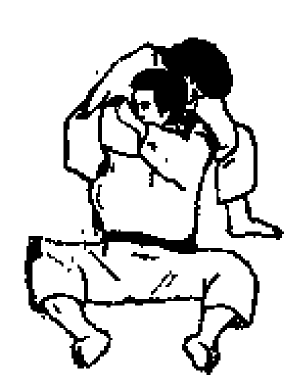


图106 解脱方法

4. 单翼绞

单翼绞（图107），是当使用送襟绞方法时，对方的一只（左）臂向侧方抬起，这时将自己左手从对方的左腋下伸进去，并经左肩抓住其后领，或用左手掌捋住对方的颈后部向下按。头用力前压，将对方的左臂控制住。同时，右手从右肩上伸到对方的前面，抓住其左里领上部，用力勒紧颈部，将对方控制住。

解脱方法（图108）：当对方的左臂从左腋下伸进时，用自己的两脚蹬住垫子，头部向后仰的方法来解脱。当对方右手抓住左里领勒颈部时，用手抓住对方的右袖向上提，头

部向下编，并钻到其右腋下来解脱。

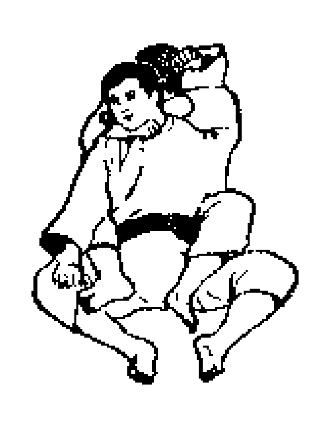


图107 单翼绞

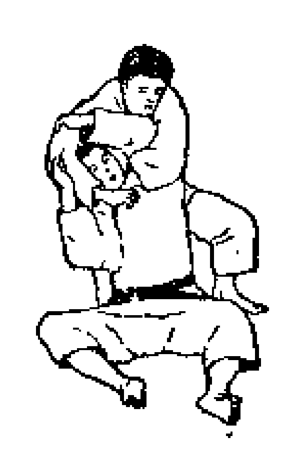


图108 解脱方法

5．三角绞

三角绞，是用两腿将对方身体斜着夹住，同时勒紧其颈部的技术。当对方成仰卧姿势，自己躺（或其它姿势时）在对方身体左侧时，迅速将上体抬起，并向右转，用左手抓住对方的右袖，右手抓住其右里领，左腿内侧骑在对方的腹部上。对方立即坐起，准备反攻，趁机利用两手拉和上体向后倒的力量，把对方拉过来，成俯卧在自己身上的姿势。左腿从对方右腋下伸直上举，右腿经过对方左肩伸向自己的左腿，脚尖别在左小腿上，用两腿的力量将对方斜夹住，同时右臂屈肘用小臂顶在对方的咽喉上，然后左手拉住对方的右臂。用右臂顶和两腿夹的力量，将对方勒紧控制住（图109-①）。使用此技术是非常危险的，当对方身体离开垫子时，如不松开两腿为犯规。三角绞，还可变化成其它姿势控制对方（图109-②）。

解脱方法（图109-③）：尽量保持身体稳定，两肩向

前用力，迫使对方两腿撇开。此时要屈右腿，用右膝盖顶住对方的腹部，左腿蹬地，上体直立，两手准备反攻。

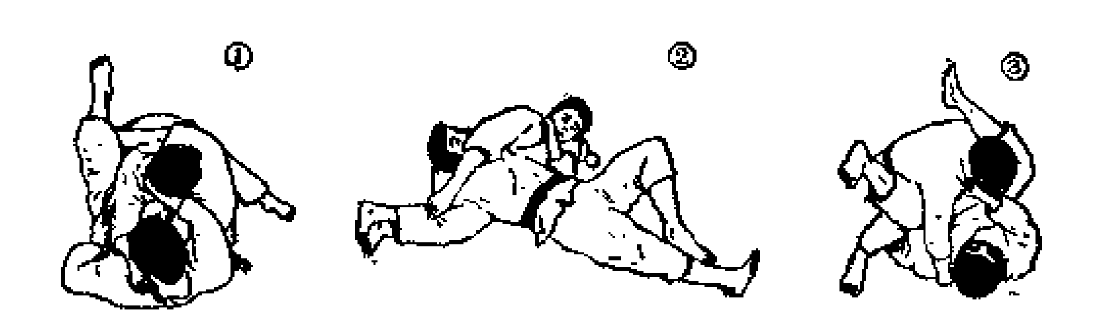


图109　三角绞变化和解脱方法

6.勒颈法变化

方法一（图110-①）：当对方成为跪立姿势时，用右手从对方的右侧抓住其左里领，左腿跪在垫子上，左手从对方的背部伸向左腋下，经胸前抓住其右领，两手用力将对方勒紧控制住。

方法二（图110-②）：当对方成为俯卧姿势时，把两脚从对方胸的右侧伸进去，两手抓住对方的左袖，利用后倒，将对方拉成仰卧在自己身上的姿势，左手把对方的左臂压住，右手抓住对方的左里领，左腿屈膝别住对方的右臂，右胯用力上顶对方的右肩，右手勒紧其颈部，将对方控制住。

方法三（图110-③）：当自己成为仰卧姿势，对方伸右手进攻时，用自己左膝内侧靠紧对方腹部右侧，左手从对方的右臂外经过腋下抓住左领，右手拇指向内把对方的右里领抓住，两腿夹住对方的双腿，把对方的上体拉向自己的胸部，用力勒紧控制住。

方法四（图110-④）：当自己成为仰卧姿势时，对方把自己的两腿分开，两臂伸进来，用两手抓住左右横带，准备把自己抱起来的瞬间，用自己的左手抓住对方的右里领，右手抓住其左里领，两腿上举，用两膝夹住对方颈部的大动脉处，两脚别住，用力将对方颈部勒紧控制住。

方法五（图110-⑤）：自己成为仰卧姿势，当对方从自己头的方向向自己进攻时，右腿上举、屈膝，用小腿压住对方的颈部，继而用左手抓住自己的右脚尖，用脚和手的力量把对方颈部勒紧控制住。

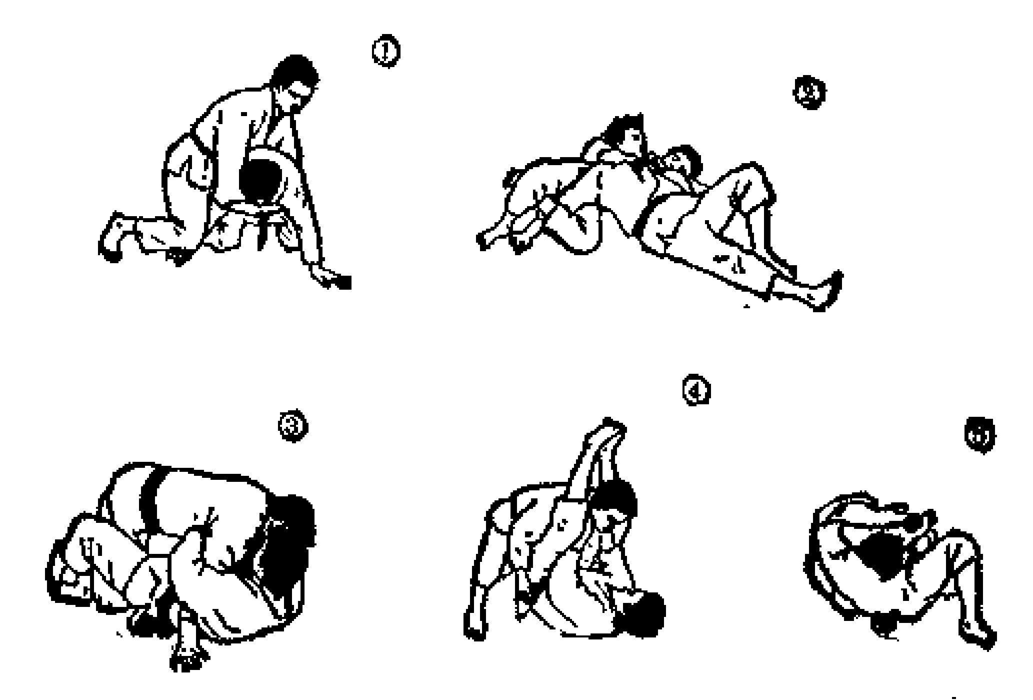


图110　勒颈法的变化

三、关节法

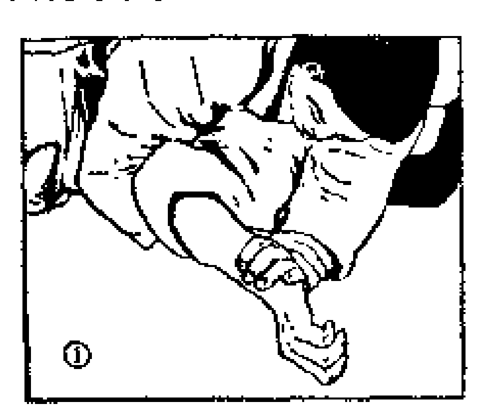
关节法，是把对方的肘关节，向伸直的一侧反别，或用力反压的技术。关节法，有緘腕、十字固、腋固、腕固、腹固、膝固等。

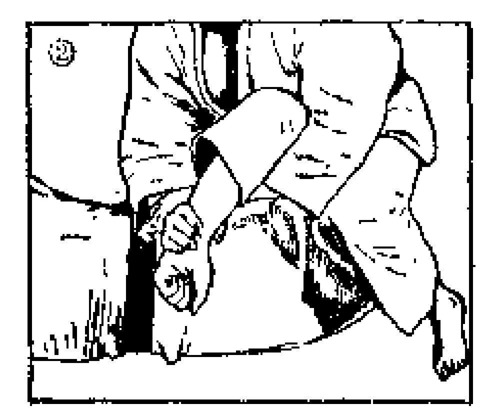
1. 缄 腕

缄腕（图111），是用两臂的力量反别对方的肘关节，将对方控制住。

方法一（图111-①）：用左手抓住对方的左手腕，右手从对方的肘关节外侧向内伸，抓住自己的左手腕，右臂用力反别对方的肘关节，将其控制住。

方法二（图111-②）：用右手抓住对方的左手腕，左手从对方的腋下向前伸，把自己的右手腕抓住，右膝跪在垫子上，用蹲立的左腿膝部顶住对方的左肩，配合两臂用力反别其肘关节。







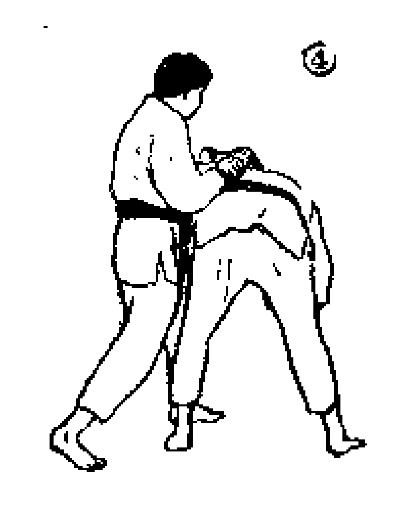


图111 缄腕

方法三（图111-③），当自己成为仰卧姿势，对方横压在自己身上进攻时，用左手抓住其右手腕，右手从上经其右腋下伸进，抓住自己的左手腕，反别其肘关节。

方法四（图111—④）：在站立姿势交手时，用右手抓住对方的左手腕，向其背后拉。随着把左手从对方左臂后经内侧伸出去，抓住自己的右手腕，反别其肘关节。

解脱方法：当对方抓自己手腕时，尽快躲避并迅速抓住自己的腰带。如手腕被对方抓住，立即用下肢将对方的腿控制住，并转动自己的腰部，向对方的脸部靠近。

2．十字固

十字固（图112），是把对方的一只臂从正面夹住，使自己身体和对方的身体成十字形，反压对方肘关节的技术。

方法一（图112-①），从对方的右侧进攻，把对方的右臂拉到胸前，用两腿夹住，右腿压在对方的胸上，左腿压在对方的咽喉上，成仰卧在对方身上的姿势。两手把对方的右臂用力拉直，腹部向上顶，利用杠杆作用，反压对方的肘关节。

方法二（图112-②），用左脚腕将对方的颈部垫起，右小腿压在对方的咽喉部位，两手拉住对方的右臂，腹部上顶，反压其肘关节。这种方法是由方法一变化的。

方法三（图112-③），当自己成为仰卧姿势，对方伸左臂向自己进攻的瞬间，两手抓住其左臂用力拉直。右腿摆至对方的颈前，随即将其左臂夹在两腿中间。同时，把自己的身体向左扭转成俯卧姿势，两手向上用力，腹部向下压，将对方的肘关节控制住。

方法四：使用巴投技术向对方进攻时，把对方的右臂准确的拉过来，用两腿夹住，反压对方的肘关节（图85）。

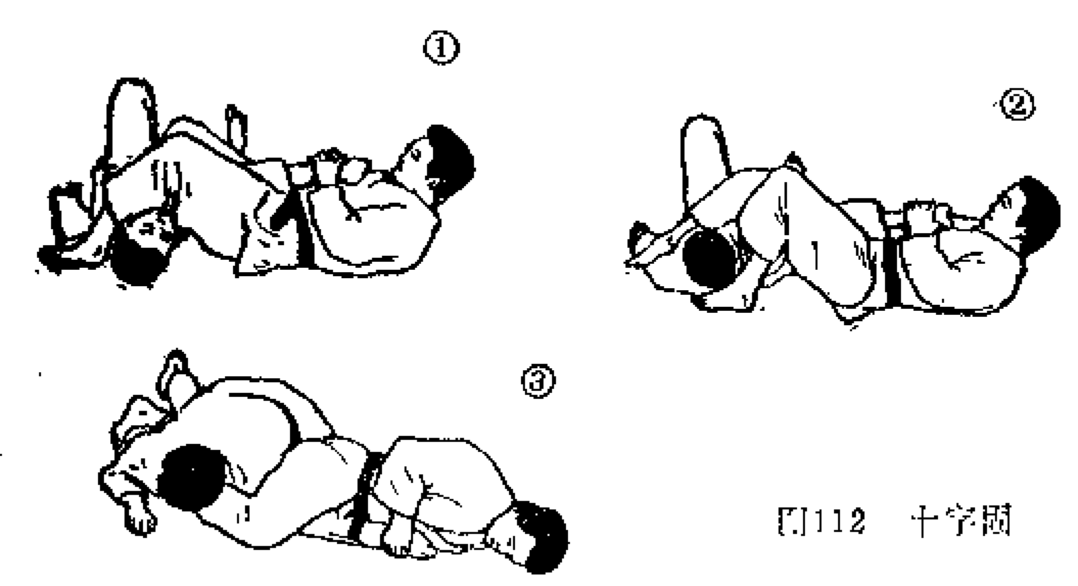


图112　十字固

解脱方法一（图113-①）：当对方用腿夹自己右臂时，左臂用力将其右腿向外推，使对方两腿不能夹紧。同时，向被控制臂的一侧翻转成俯卧姿势，并迅速转移身体，使自己身体和对方的身体在一线直线上，立即将手抽出来。

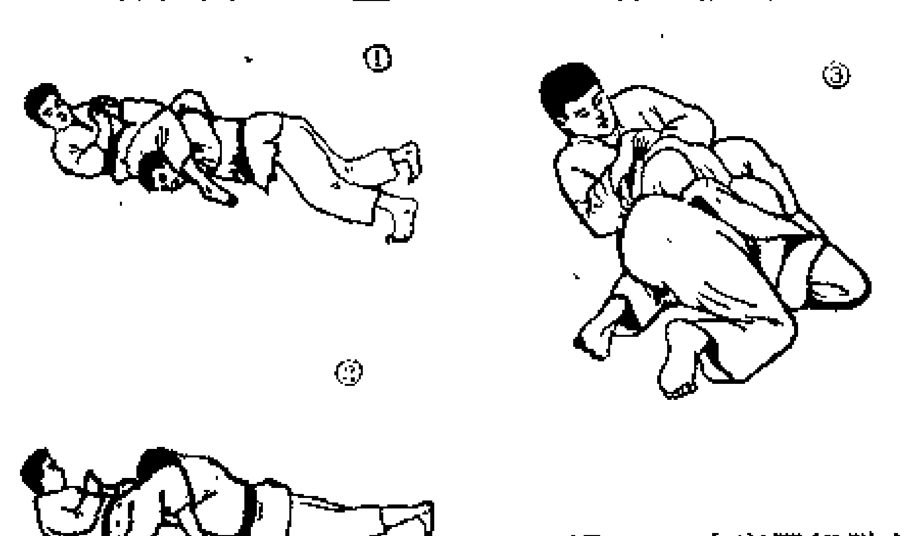


图113　十字固解脱方法

解脱方法二（图113-②）：当对方抓住自己手腕拉动时，顺势用被抓住的手抓住对方的一侧领子。

解脱方法三（图113—③）：当自己的一只臂被对方抓住时，立即将身体卷曲，同时缩肩，不让对方把臂拉过去。

3. 腋　固

腋固（图114），是把对方的肘关节夹在腋下，并反压其肘关节的技术。

方法一（图114—①）：站立姿势交手时，把对方的左手腕，用右手拇指向内，左手拇指朝外（虎口相对）的方法，顺着对方右臂的方向抓住。右脚向对方身体前横跨一步，左脚向左侧撤一步，把对方的左臂夹在右腋下，身体重心下降，反压对方的肘关节。

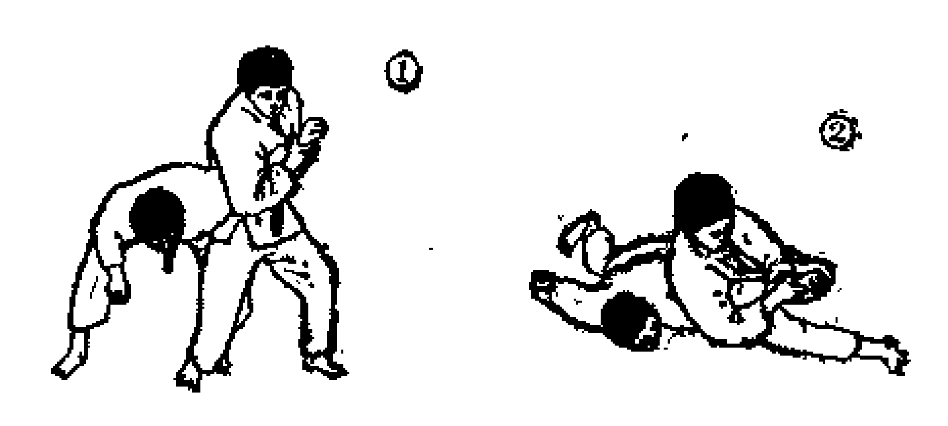


图114　腋固

方法二（图114—②），当对方从俯卧姿势，用手臂撑垫子准备站起来时，应迅速调整自己位置，向对方手臂卷拢。两手抓住其左（右）手腕，用右（左）腋夹住对方的左（右）臂，向上用力抬，反压对方的肘关节。

解脱方法一：用身体下沉、屈肘、缩肩的方法来解脱。

解脱方法二：把身体向抓的方向顺势扭转，转到对方的背后来解脱。

4. 腕 固

腕固（图115），是当对方成俯卧姿势时，将对方的一只臂抓起来，扛在自己的肩上，使对方成为侧卧姿势。用膝盖顶住对方的腹部，两手夹紧手腕下方，并用自己肘部反压对方的肘关节。

解脱方法（图116）：使身体靠近对方，用肩部上顶，手腕向内扭转，同时屈肘，把手抽出来解脱。


图115 腕 固


图116 解脱方法

5. 腹 固

腹固，是将对方手腕控制住，小腹用力反压对方肘关节的技术。

方法一（图117—①）：当对方成跪撑姿势时，自己在其左侧将右腿成跪立，左腿成蹲立，用右手经其颈部右侧抓住对方的领子，左手抓住对方的左手腕，并控制在左大腿上，腹部顶住对方的肘关节，用力反压。

方法二（图117-②）：当对方成俯卧姿势时，将自己的上体从对方的左侧横趴在他的背上，用右腿左屈别在自己左膝腘处的动作，把对方的左臂从下面固定住。然后，小腹

向下压，两腿用力向上顶其肘关节。

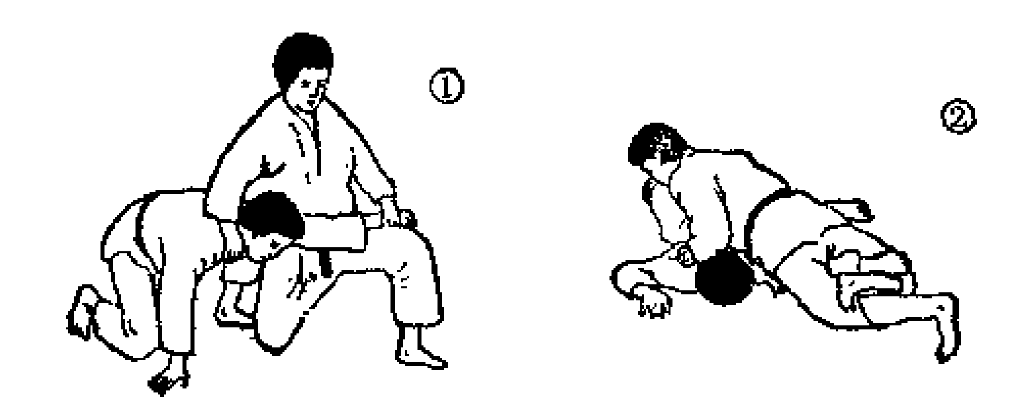


图117　腹固

解脱方法：当对方抓自己手腕时，大拇指向上扭转，并用力把肘关节屈向自己的体侧。

6．膝　固

膝固，是用膝部力量反压其肘关节。

方法一（图118-①）：对方使用控制技伸右臂进攻时，将其右臂拉直，并使其手掌着垫，随即用右大腿压住，小腿弯屈在左大腿下，夹住对方的右臂，左手抓住自己的右脚腕，右手抓住对方的后领，用左膝内侧向其右肘关节用力反压。

方法二（图118-②）：在自己成为侧卧姿势时，把对

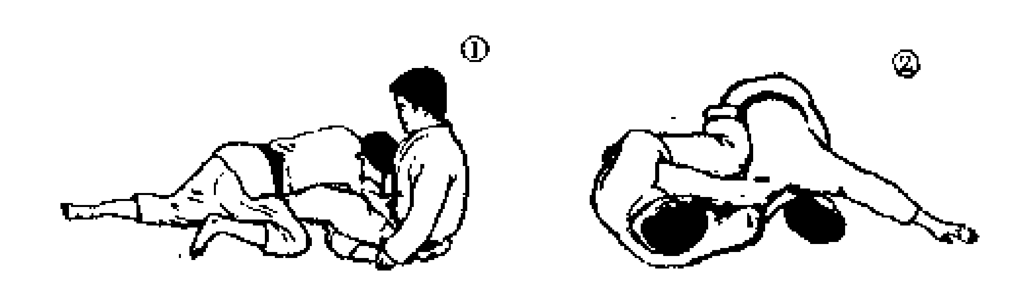


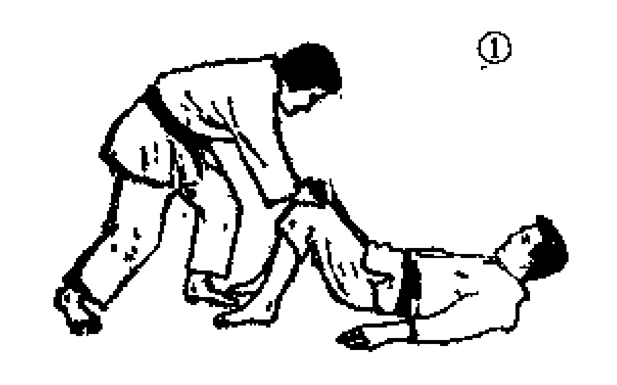
图118　膝固

方的右臂用力拉直，夹在左腋下，右手抓紧对方的后领，用左膝盖顶住对方的右肘关节，用力反压。

7．转入寝技的方法

在比赛时，必须从站立姿势开始。当一方运动员倒地后，方可转入寝技进攻。

方法一（图119）：向仰卧的对方使用寝技时，用两手抓住对方的膝部，控制其两膝活动。把对方的两膝向左推，左腿向对方的右侧上步。同时，上体前屈，压在对方的胸部上，并用右膝盖顶住对方的右大腿上部，然后使用控制技。



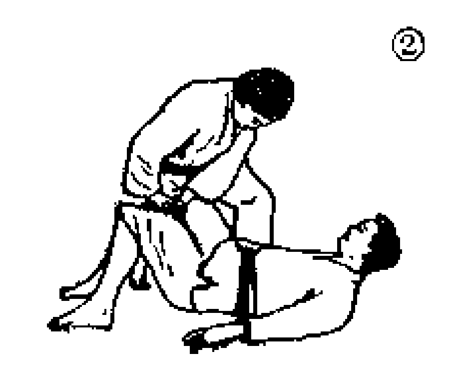


图119　转入寝技方法一



方法二（图120）：向仰卧的对方使用寝技时，用两手抓住对方的膝部，用力将两膝分开，右脚向前迈进一步，用左膝压在对方的右腿内侧。接着上体前倒压在对方身上，然

后使用控制技。

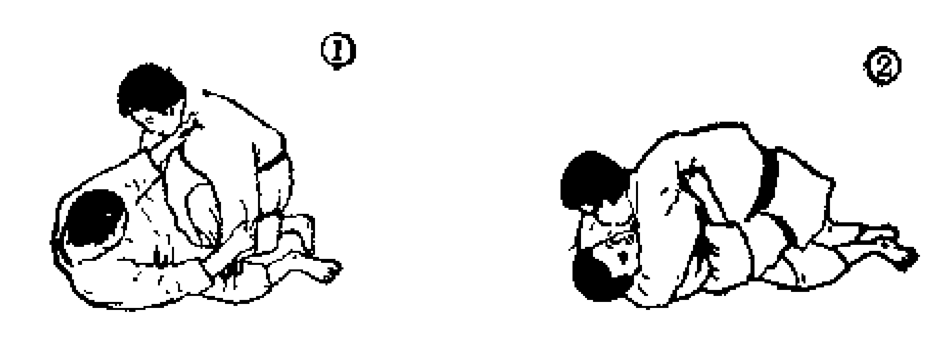


图120　转入寝技方法二

方法三（图121）：用左手按住对方右腿的内侧，右手从对手左腿外侧抓住左横带，把对方的左腿扛在肩上，左手把对方右腿控制住，然后将自己身体向右转，压住对方的左侧，撒开抓住对方左横带的右手。从对方颈部左侧伸进，抓住对方右里领，把身体紧紧压在对方身上，左手换抓对方的后带形成横四方固。

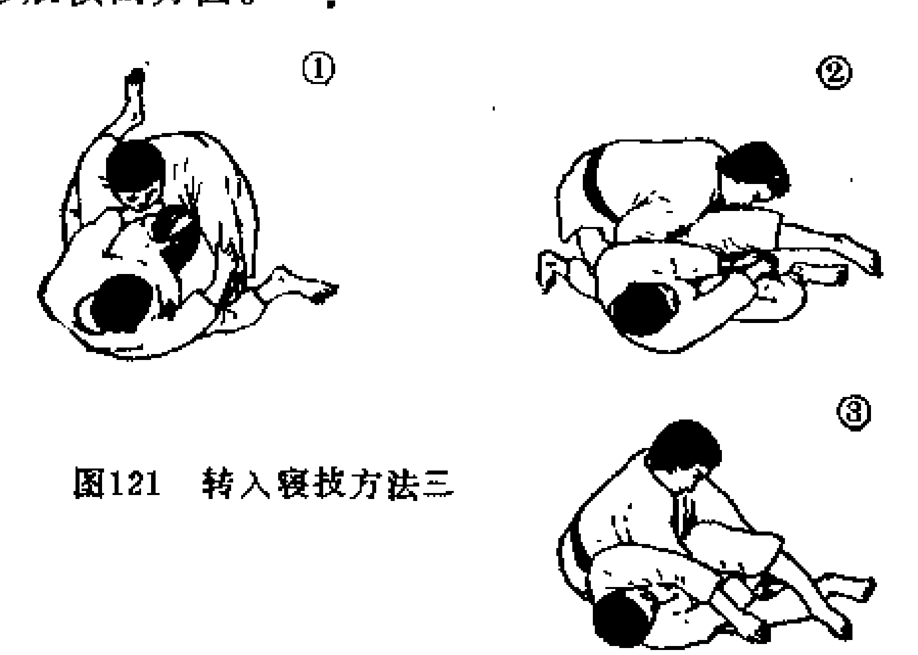
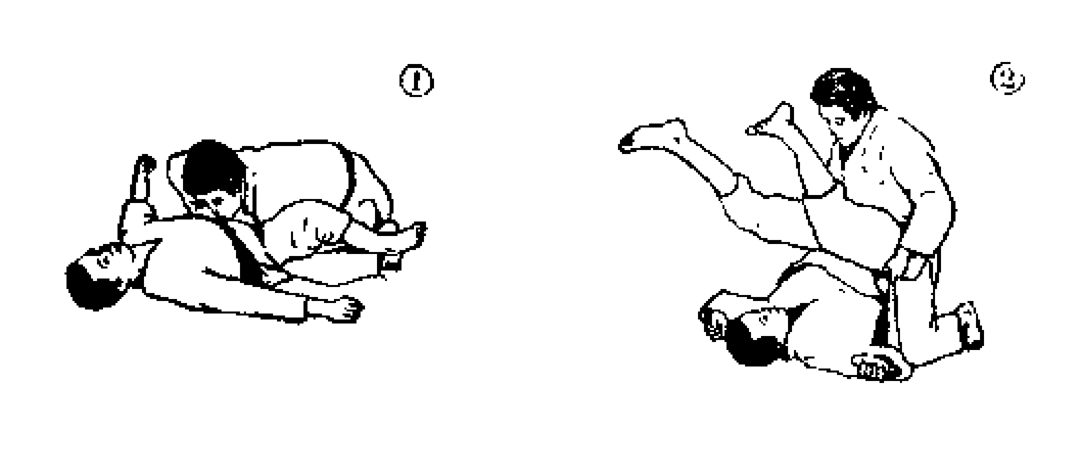


图121　转入寝技方法三

方法四（图122）：两手从对方的两腿中间伸进去，抓住对方的左右横带，向上搂抱，上体抬起，两腿成跪立，胸

部挺出，用腰腹的力量，把对方的两腿提起来，使其身体向后翻转，并用上体将对方腰部压住。左膝向前，把对方的右臂压紧。趁对方向侧逃脱的瞬间，迅速使用控制技将对方控制住。



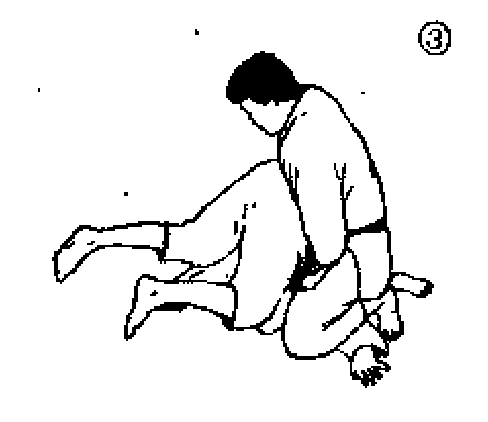


图122　转入寝技方法四

8. 防御对方从上进攻的方法

方法一（图123）：当对方从上进攻时，用右腿顶住对方腹部的左侧，两手抓住对方的左前领，以左脚的踝关节挂住对方的右腿内侧，右手向下拉，左肘向上推，左腿向上挑，使对方向其左侧翻转。利用对方翻转成仰卧姿势的瞬间，骑在对方身上使用控制技。

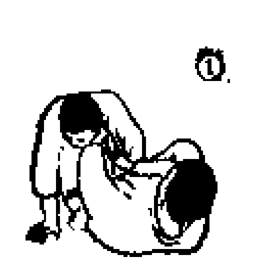
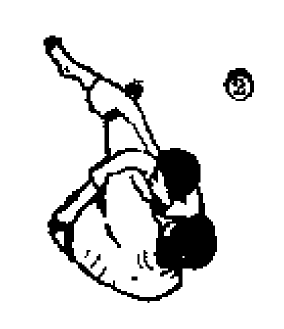




图123 防御方法一

方法二（图124）：当两膝被对方抓住，从左侧进攻时，身体向右屈。用右手抓住对方的左手腕，左手抓住后带，用右脚上挑对方左腿内侧。同时，把身体后倒，使对方向后翻转，然后转入控制技进攻。

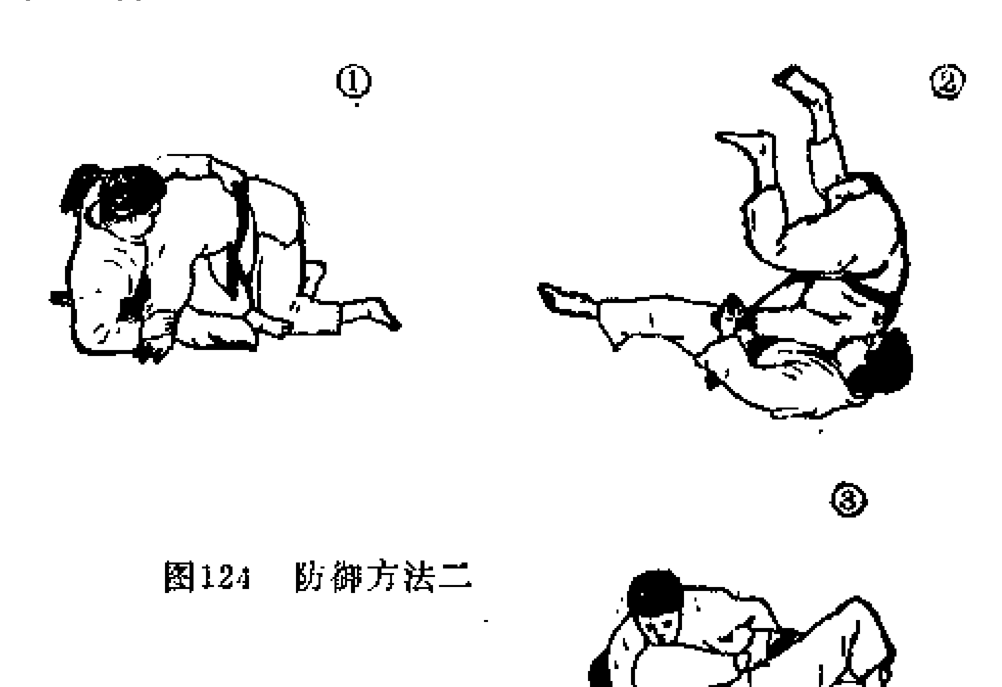


图124 防御方法二

四、控制技的连接与变化

1．从纵四方固变化为肩固

从纵四方固变化为肩固（图125）：在使用纵四方固时，由于对方的解脱而使其两腿和左臂得到自由活动的机会。为预防对方反攻，迅速将身体移到对方的左侧，用力压住上体，使用肩固技术将对方控制住。

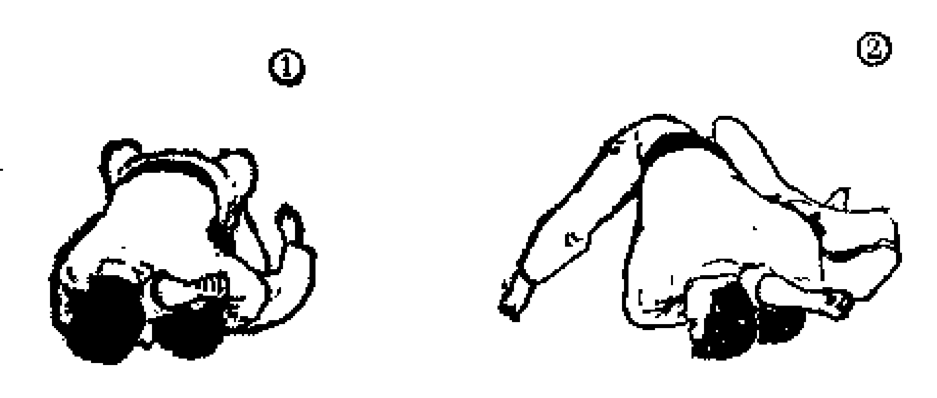


图125　从纵四方固变化为肩固

2．从横四方固变化为偏十字绞

从横四方固变化为偏十字绞（图126）：在抓握对方腰带使用横四方固时，因为对方的防守，右手不能坚持完成抓

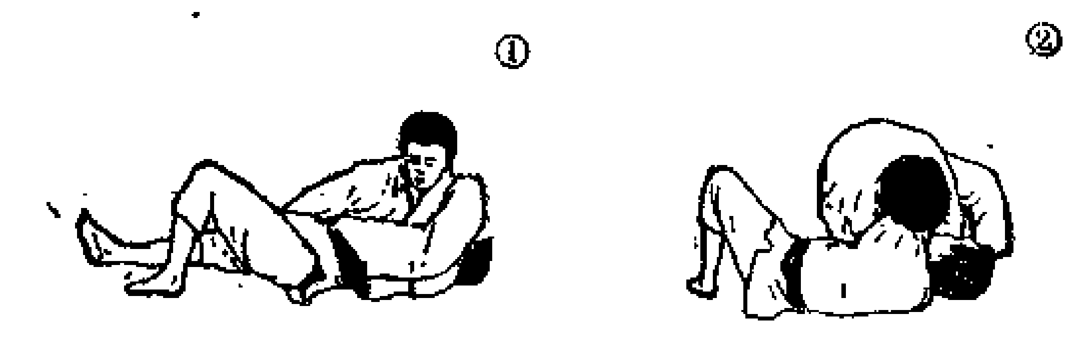


图126　从横四方固变化为偏十字绞

把动作，则将右手立即换抓对方的右领，左手迅速从其右肩前抓住对方的左领。两脚蹬住垫子，重心前移，用上体压住对方的身体，两手用力勒紧对方颈部大动脉处，使用偏十字绞将对方控制住。

3. 从横四方固变化为绒腕

从横四方固变化为绒腕（图127）：当在对方的右侧使用横四方固时，对方利用头和两脚做背桥，并用左手上推自己的胸部，企图将右肩抽出逃脱。这时，用自己的胸压住对方的上体，随即用右手把对方的左手腕抓住，左手从其臂下前伸抓住自己的右手腕。反别对方的肘关节，使用绒腕技术将对方控制住。

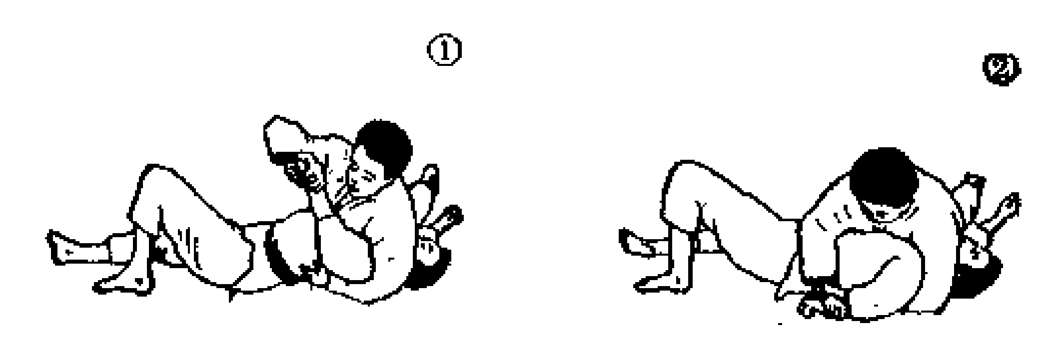


图127 从横四方固变化为绒腕

4. 从正十字绞变化为袖绞

从正十字绞变化为袖绞（图128）：当对方防御自己使用正十字绞技术时，用左手换抓自己的右中袖内侧，右手伸向对方的颈后部，把对方的头夹在两臂之间，用左小臂压住对方左颈的大动脉处，用力将对方控制住。

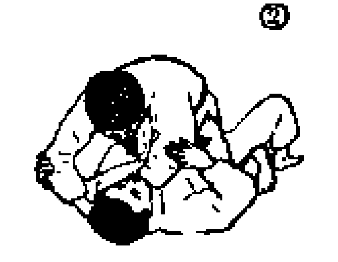




图128　从正十字绞变化为袖绞

5．从单翼绞变化为崩上四方固

从单翼绞变化为崩上四方固（图129）：当使用单翼绞时，对方已有防备，这时立即把左手经对方左腋下向上伸，抓住自己的左领，右手搂住其头部，向右侧用力倒下，使对方成为仰卧姿势，然后使用崩上四方固将对方控制住。




图129　从单翼绞变化为崩上四方固

6．从偏十字绞变化为十字固

从偏十字绞变化为十字固（图130）：骑在对方身上，当左手压在对方颈部大动脉上使用偏十字绞时，对方伸直左臂进行防守。趁此瞬间，立即用两手抓住对方的左袖，向右

侧倒下，用右小腿压住对方的颈部，左腿压在胸上，并将其左臂夹在两腿中间，用力拉直，用十字固技术将对方控制住。

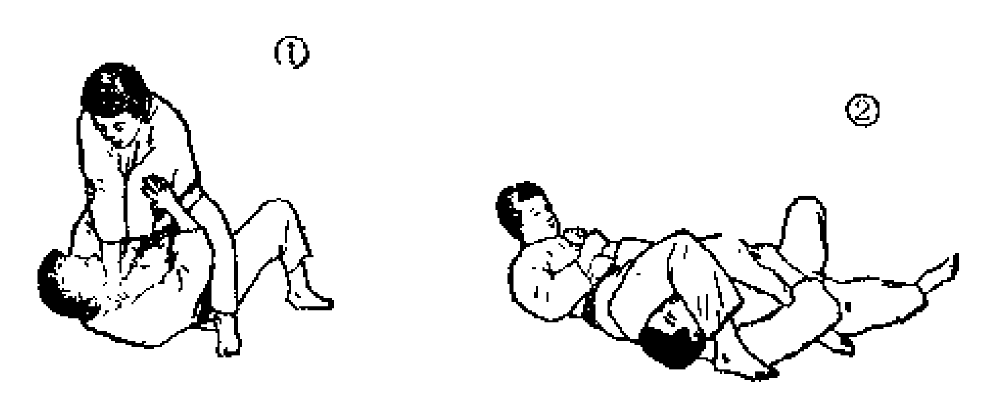


图130　从偏十字绞变化为十字固

7. 从腕固变化为十字固

从腕固变化为十字固（图131）：当从对方的右侧使用腕固技术进攻时，由于对方把肩缩回，防止左臂拉直。这时，把对方的左臂抱住不动，将右腿右移，身体左转，用右小腿压在对方的颈部上，用左腿压在对方的腹部上，变成十字固将对方控制住。

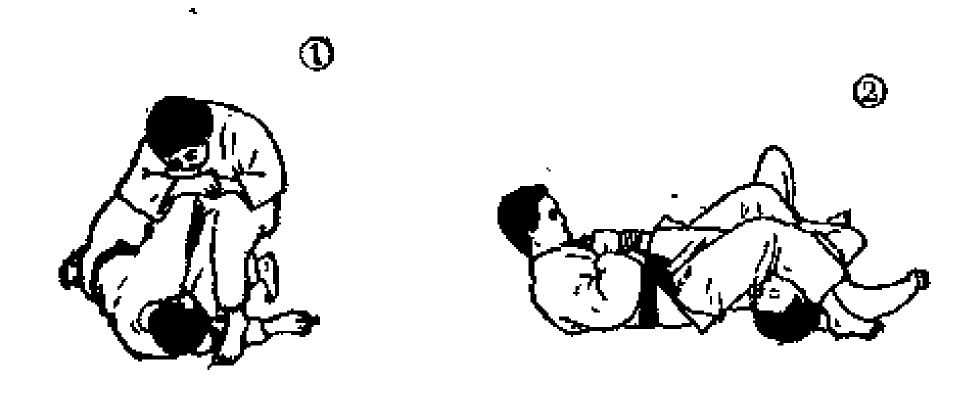


图131　从腕固变化为十字固

8. 从絨腕变化为纵四方固

从絨腕变化为纵四方固（图132）：虽然使用絨腕技术把对方肘关节别住，但由于对方的右手用力防守，致使进攻不能成功。这时，两手用力抓紧，将身体右移，从右侧骑在对方身上，用左臂压住其左肩，并使用絨腕和纵四方固将对方控制住。

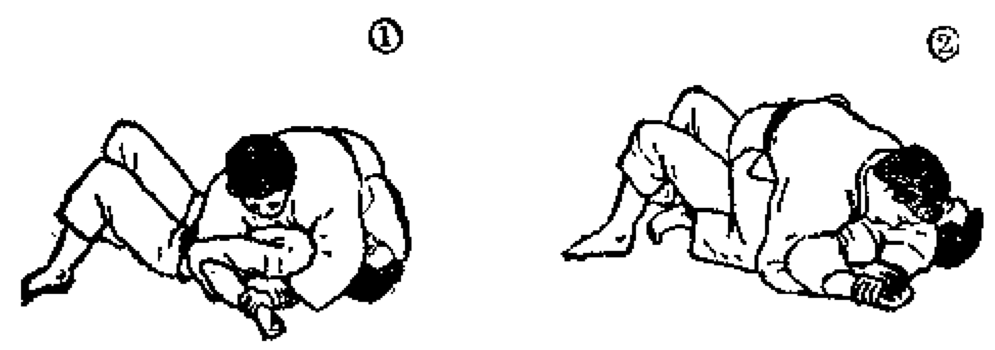
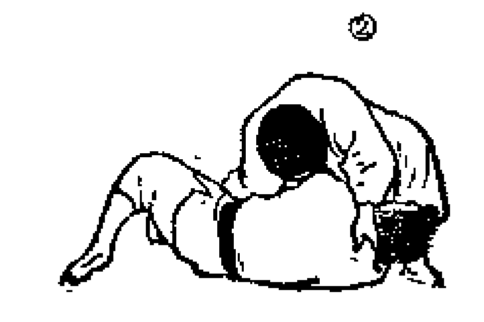


图132　从絨腕变化为纵四方固

9. 从絨腕变化为偏十字绞

从絨腕变化为偏十字绞（图133）：从对方的右侧进攻，





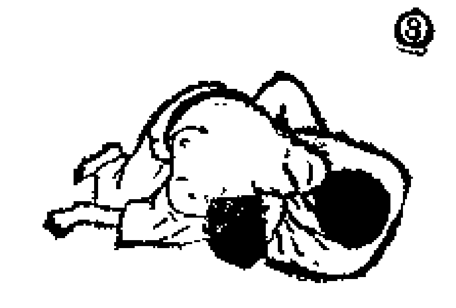
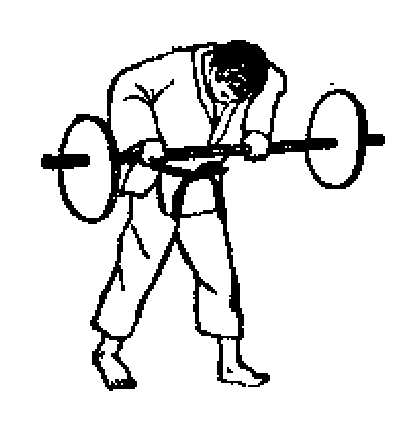


图133　絨腕变化为偏十字绞

想别住对方的左肘关节，但对方将左手伸进自己腋下，并向右侧转体企图逃脱。这时，要把对方的左臂抱住，同时用右手抓住对方的右里领，左手换抓对方的左里领，把自己的身体向右转，两手用力拉，勒紧对方的颈部。使用偏十字绞技术将对方控制住。



第五章　训练基本常识

一、遵循训练原则，提高技术水平

运动训练的原则，是运动训练客观规律的反映。它对各种体育项目，都具有普遍的指导意义。因而在训练中，如违反了训练原则，就必然导致训练的失败。

1.身体素质训练与专项技术训练相结合。实践证明，一个运动员必须具备熟练的专项技术和良好的身体素质，才能在所从事的专项中获得优良的运动成绩。所以说身体素质是提高运动成绩的基础，也是提高技术水平的有力保证。柔道的一般身体素质训练，要结合柔道运动的特点来选择其它体育项目进行。柔道的专项身体素质训练，要根据柔道运动的技术需要，选择一些简单有效、能反映专项特点的动作来练习。通过有计划的训练，使运动员的力量、速度、耐久力、灵敏、柔韧、平衡等身体素质得到全面发展。增强了身体机

能，才能胜任大运动量的训练，从而在比赛中取得更好的成绩。但是，身体素质训练并不等于专项技术训练，两者必须有机的结合起来，才能达到提高运动水平的目的。

2.循序渐进，重视基础训练。不论任何体育项目的训练内容、方法和运动量的安排顺序，必须由简到繁，由易到难，逐步深化，循序渐进。否则，会因为盲目冒进而破坏了各部器官的活动机能，使身体受到损害。基础训练是为专项技术打下良好基础的基本动作训练。如不掌握基本动作，就难以取得技术上的进步。例如，倒地动作是柔道的基本动作之一，有人认为练习倒地，只是为了摔倒时不受伤，和技术进步没有关系。可是，在实践中并不是这样。有时会因倒地动作不合理，直接影响转入控制技进攻而失去取胜的机会。

培养一名优秀运动员，必须运用科学的方法，进行多年的系统性训练，才能不断增强有机体的工作能力，迅速提高训练水平，创造优良成绩。日本柔道运动有着广泛的群众基础，从小学生时期就开始接受系统性的柔道基础训练。在体育教学大纲中，根据学生不同年龄的生理和心理特征，科学的规定了从小学到大学的具体教学内容。因此，日本大学生的柔道水平是很高的。

3.在训练中要合理安排运动量。练习固然是提高技术唯一的有效方法。如只追求长时间大运动量的练习，会使人体某些机能发生故障，产生过度疲劳，以致会发生严重后果。运动量的安排，应由小到大，做到大、中、小相结合，有节奏的交替进行。

在技术训练时间分配上，也要根据运动项目的特点，进行合理安排。在柔道的比赛中，是摔技和控制技结合在一起

使用的。所以在练习时，不可忽视任何一种技术练习。按照一般比赛的使用率，摔技约占60%，控制技约占40%。因此在安排训练计划时，也应参照这个比例进行。

4.区别对待，从实际出发。为了在训练中取得良好成绩，必须对每个运动员都要进行认真的分析研究。根据其特点来确定训练任务、内容、方法和手段，并在训练中扬长克短，以使更快的创造好的成绩。柔道的技术种类多，必须根据个人的特点，掌握“拿手”的技术。俗语说：千招会，不如一招熟。当然初学者不能这样做，应当多学一些技术，而且对所学的技术都要进行左右两个方向的攻防练习。对训练有素的运动员来说，就应该在长期的实践中，选择适合于个人特点的技术，侧重练习。但也应有两个向左、右、前、后方向的拿手进攻技术，才能在比赛中适应各种变化制胜对方。

二、加强医务监督，注意身体健康

医务监督，是训练中不可缺少的。它能保证运动员在从事运动训练过程中，健康水平和技术水平的提高。要取得柔道练习的效果，在日常生活和卫生方面也必须提出一些要求。

1.医务监督：医务监督应包括自我监督、运动训练监督、比赛期间的监督等。要建立运动员身体健康卡片，记录身体一般健康情况和身体机能情况的生理指标，以预防运动性疾病。

2.合理安排膳食：柔道训练的运动量很大，饮食安排是否适当对运动员训练有很大影响。柔道，是按体重分级进行

比赛的。在膳食安排上，要多供给蛋白质（尤其是动物性蛋白）和含有较多的醣类物质，多吃些水果蔬菜。比赛期间，要提供体积小、易消化，产生热量高的食物。维生素B_1对运动员有特殊意义，它能保持心脏和神精系统的正常功能。维生素C，可以增强耐久力，不易产生疲劳，加速体力恢复，增强运动能力。所以，膳食应多安排一些含有维生素B_1和维生素C的食物。进食的时间，必须与训练或比赛的时间相适应，运动后应有一定的休息时间才能进食。进食后也要有适当的休息时间才可运动。一般认为，运动后应休息30分钟以上再进食，进食后应休息1.5—2.5小时才可参加剧烈运动。

3.饮水常识：水是人体不可缺少的重要营养素。它能调节体温，参与物质代谢，保持身体的正常分泌。每人每天饮水量约为1000～1500毫升。运动员由于运动时排汗较多，需水量也要更多些。但是，在训练前、训练中、训练后不要过量饮水，因为大量水分一下子进入体内，会加重心脏、肾脏的负担，并且也会稀释胃液，影响消化和食欲。如继续运动，水在胃中晃动，使人不舒服，甚至引起呕吐。运动员最好平时有足够的水分，如在训练时感到口渴，不应多喝水，以漱口来消除渴感。

4.训练场地：训练场地要空气流通，经常打扫，保持适当的湿度，注意环境卫生。

5.训练中和训练后要擦干身上的汗水。如条件许可的话，在训练后进行沐浴，这不仅保持身体清洁，而且促使疲劳的身体很快得到恢复。

6.经常洗晒柔道衣，保持清洁。每次训练后把柔道衣凉干放好，使得在下次训练时有舒适的感觉，提高训练情绪。

7.注意休息和睡眠，防止出现过度疲劳现象。

三、加强思想教育，防止伤害事故发生

致使发生伤害事故的原因很多，有主观原因，也有客观原因。有的是属于思想意识问题，有的属于技术问题。所以，教练员和运动员都应重视发生伤害事故的原因。现归纳几点供参考：

1.不遵守循序渐进的训练原则，不重视基本方法和基本技术的训练，盲目和对手较量，或动作错误而负伤。

2.只重视专项技术训练，忽视身体素质训练。因此，在训练中或比赛中由于缺乏必备的身体素质而致伤。

3.在接近场地边缘处使用技术，或使用违反“禁止事项”的动作时，容易造成伤害事故。

4.准备活动不充分或不正确，以及准备活动量过大，或离正式训练、比赛相隔时间太长。

5.身体健康情况不佳，如睡眠不好，带伤，以及身体过度疲劳的情况下参加训练或比赛。

6.在比赛中，由于强烈的责任感，做超过自己能力的动作；或在比赛中被对方用勒颈法或关节法控制后，因不认输而勉强防御，对手继续用力时也容易发生事故。

7.骄傲自大，过于自信，轻视对方，放松防守。

8.不讲卫生，头发和手脚指甲过长，也会发生事故。

9.不听从教练员的指导。

10.体育道德作风恶劣，故意伤害对方。

11.天气、光线不良，场地、器材和柔道衣不合乎规定要求，也是造成伤害事故的客观原因。

四、准备活动

准备活动的目的，是在赛前状态的基础上，通过各种形式的练习，进一步提高中枢神经系统兴奋性，克服各种机能的惰性，加强各器官系统的活动能力，为正式练习或比赛做好机能上的准备。这样，可以使比赛一开始，就能更好地发挥人体的工作效率。一般要求准备活动，先做一些如跑、跳、徒手操等活动，然后再做一些与专项技术有关的模仿练习。这样，可以使大脑皮质很快的处于良好的兴奋状态，有效地缩短进入工作状态的时间。柔道是一项两人直接相搏对抗性很强的运动，准备活动如做的不充分，在练习或比赛中容易导致伤害事故的发生。根据柔道运动的特点，在准备活动中尤其是柔韧性的练习更不可忽视。下面介绍几种练习方法：

1.头部练习

方法一：头向前、后、左、右屈。

方法二：头向左、右旋转。

2.手腕练习

方法一：两臂前伸，两手上挑下压。

方法二：手向内和向外绕环。

方法三：手指相对向内压。

3.肩臂练习

方法一：两臂向前、后、内、外绕环。

方法二：向下压肩。

方法三：俯卧撑。

4.胸部练习

方法一：两臂侧开后振。

方法二：两臂屈肘于胸前，向左右用力甩开，同时身体向左右扭转。

5.腰腹练习

方法一：体前后屈和左右侧屈。

方法二：身体左右绕环。

方法三：倒插步背。

方法四：背桥。

6.下肢练习

方法一：两腿交替上屈，膝尽量高抬。

方法二：两腿交替后屈，使脚跟触及臀部。

方法三：屈膝站立，两手扶膝盖左右旋转。

方法四：脚腕左右旋转。

方法五：深蹲向上跳。

7.倒地练习

方法一：前、后滚翻和各种倒地练习。

方法二：倒地摔法中的正倒和侧倒。

五、整理活动

整理活动，是消除疲劳、促进体力恢复的一种良好的方法。它包括一些调正呼吸和动作缓和的全身运动。量不可大，尽量使肌肉主动放松，使身体逐渐恢复到正常状态。

六、辅助练习

辅助练习，是徒手和利用简单器械进行练习的，动作简单易学，但形式多样，内容丰富。通过辅助练习，可增强骨骼、肌肉、韧带和内脏器官的机能，发展力量、速度、灵敏、

柔韧等身体素质。

1.增强颈部力量的练习。

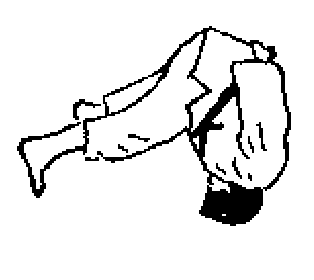
方法一：用头和两脚支撑做背桥，并做顶肩收肩的练习。

方法二(图134)：从背桥开始，用两脚蹬地向后翻转成俯撑，连续做此动作，以增强颈部力量。

2.增强腕、肩、胸力量的练习

方法一：用手掌撑地或手指撑地的俯卧撑练习。

方法二（图135）：两人上下重叠一起，下面的人用两臂的力量反复推上面的人。



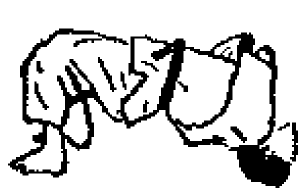
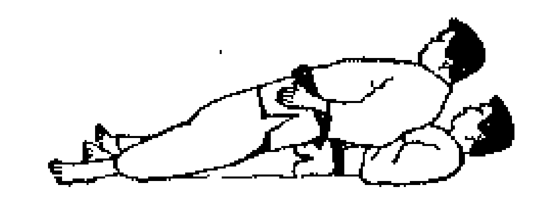


图134 背桥练习



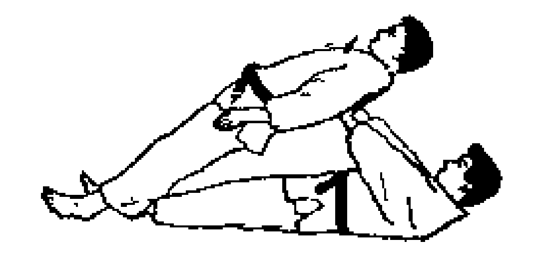


图135 双人推练习

3.利用器械的练习

方法一（图136-①）：体前屈向上拉杠铃。

方法二（图136-②）：杠铃力量推。

方法三（图136-③）：杠铃卧推举。

方法四（图136-④）：成仰卧姿势，用哑铃直臂前后举。

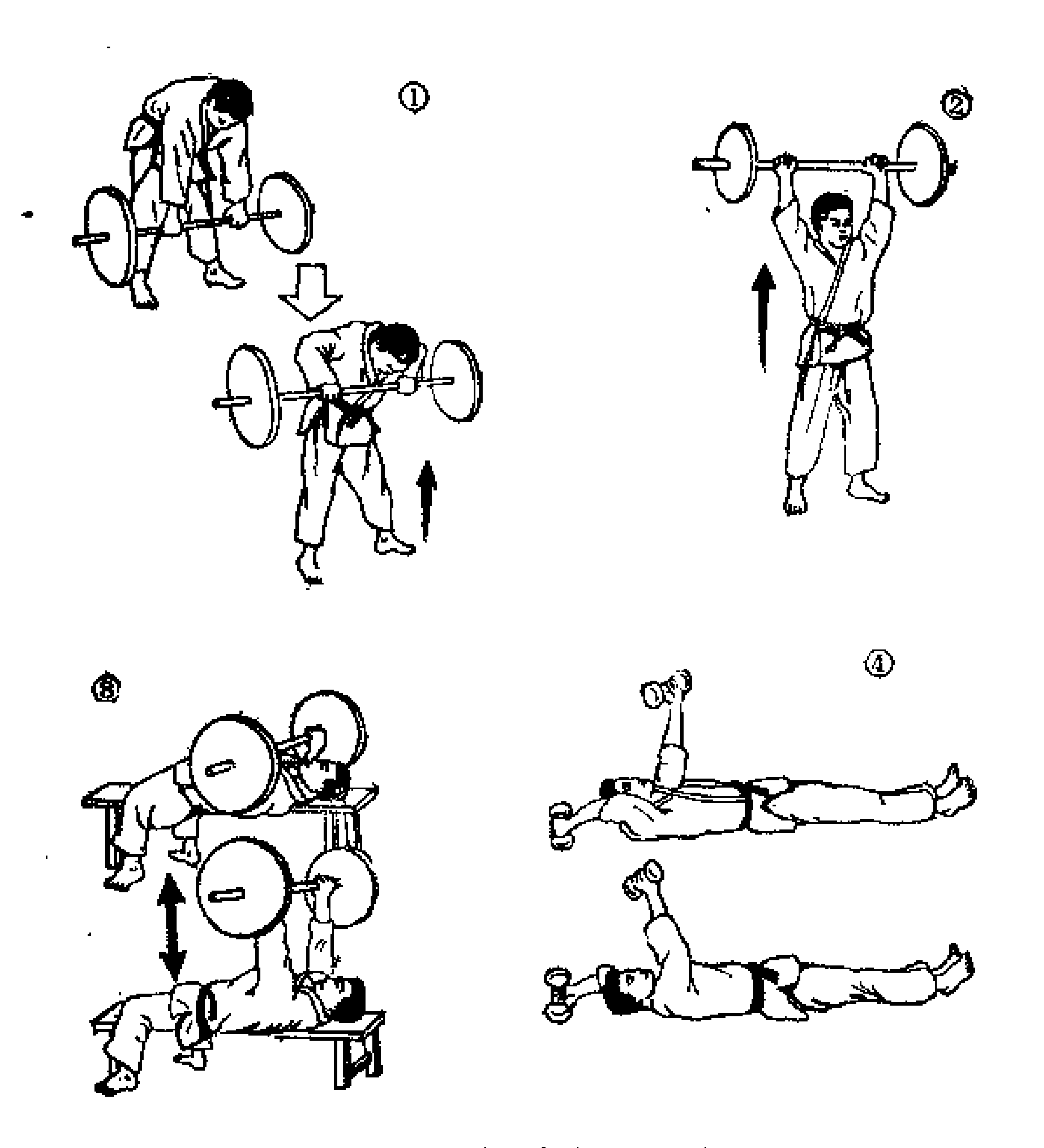


图136　器械练习方法一～方法四

方法五（图137-⑤）：用哑铃做小臂交替上屈。

方法六（图137-⑥）：用拉力器做背负摔的拉力练习。

方法七（图137-⑦）：用拉力器做单臂向前推。

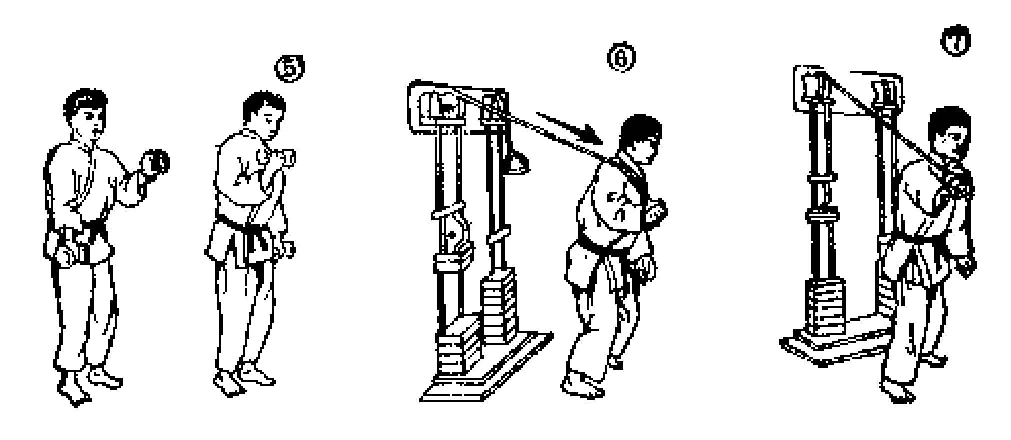


图137　器械练习方法五～方法七

方法八（图138-⑧）：用拉力器做侧身拉。

方法九（图138-⑨）：用拉力器两手前推。

方法十（图138-⑩）：坐在拉力器前两臂交替拉。

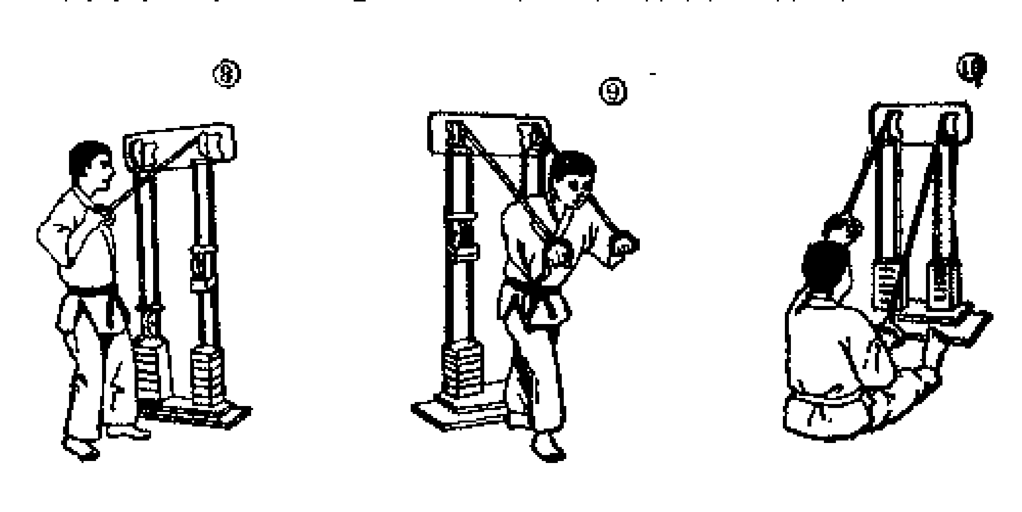


图138　器械练习方法八～方法十

4.增强腹背力量的练习

方法一（图139-①）：从俯撑的姿势开始，先提臀，再屈臂下腰，重心前移，胸挺起，臂撑直。

方法二（图139-②）：俯卧在垫子上，两手在背后相握，以腰为中心头和脚挺成反弓形。

方法三（图139-③）：二人侧立，两手相握向侧拉。

方法四（图139—④）：一人仰卧在椅子上，另一人用两腿夹住他的小腿，做仰卧起坐练习。

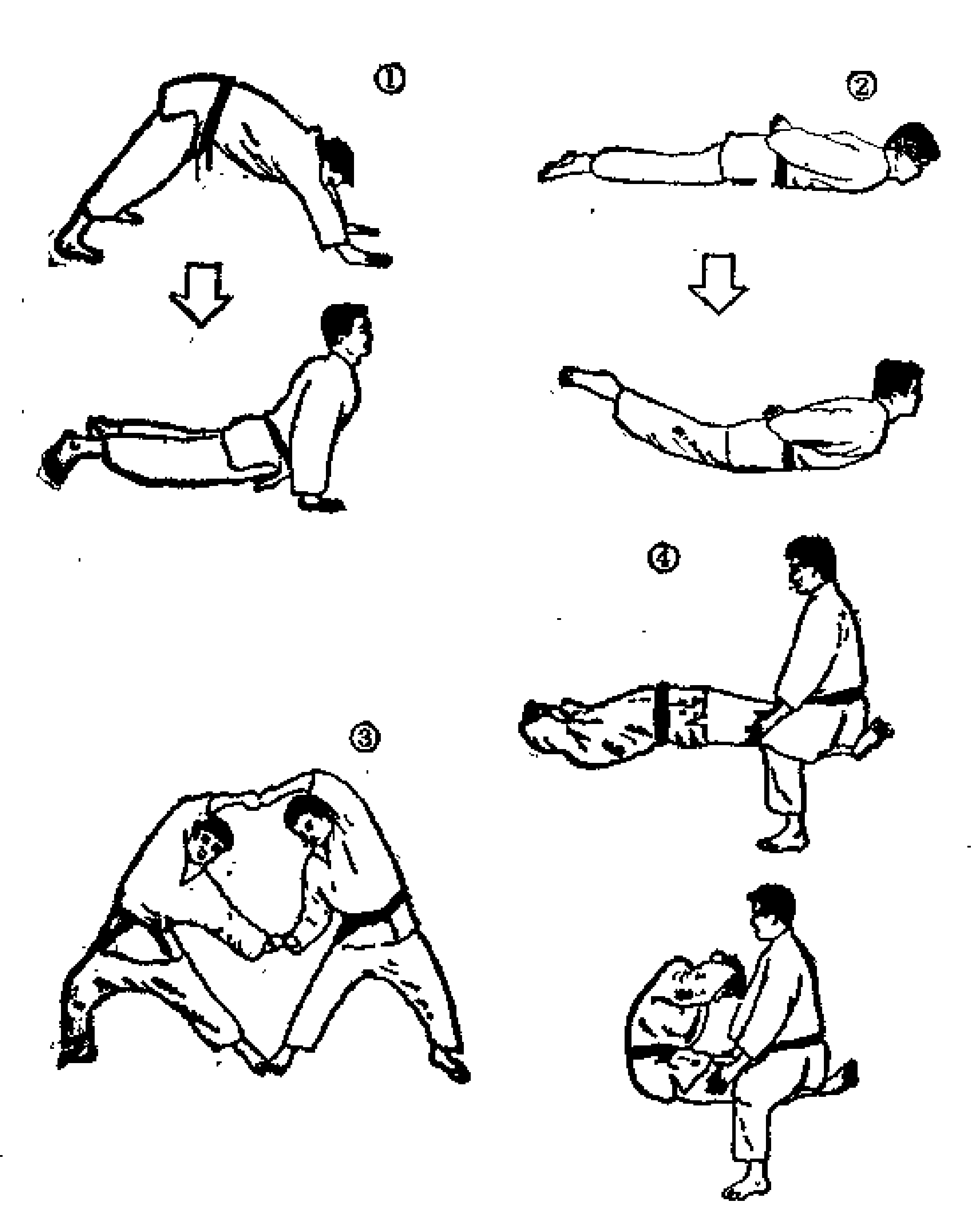


图139　腹背力量练习方法一～方法四

5.增强腰腿力量的练习

方法一：仰卧在垫子上，两手抱头。将头抬起，两腿依次弯屈，脚跟用力蹬直。

方法二（图140-②）：仰卧在垫子上，用橡皮条挂在颈部和两脚掌上，两腿交替蹬屈。

方法三（图140-③）：利用橡皮条做深蹲练习。

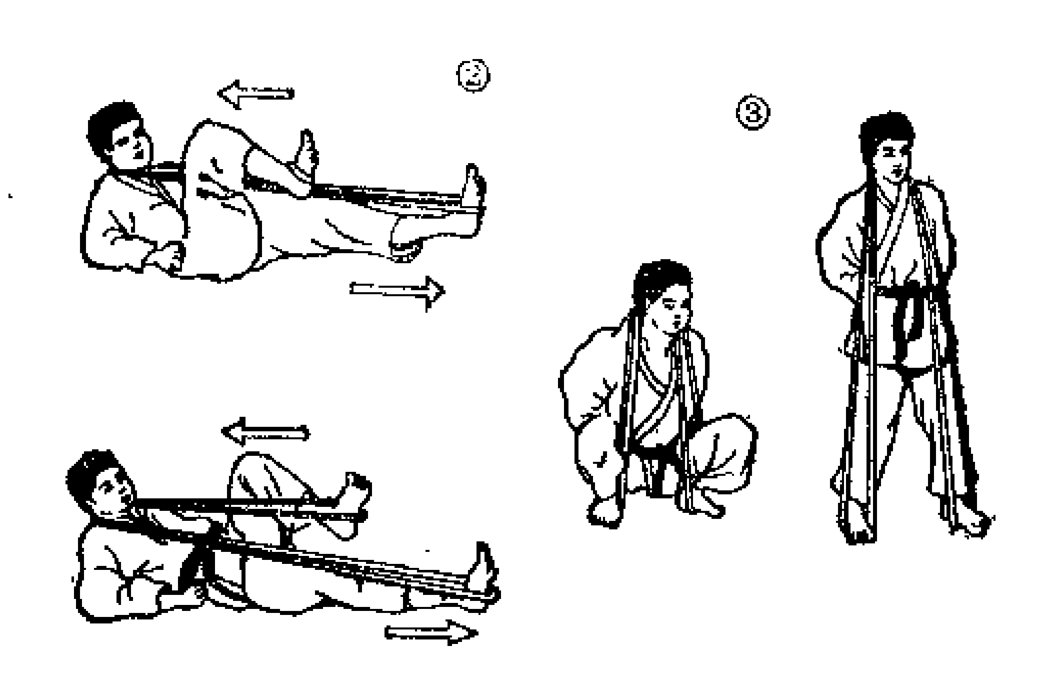


图140 腰腿力量练习方法二～方法三

6.增强握力的练习

握力和腕力，在摔技和控制技中都起着重要作用。练习方法（图141）：利用小棍系上一定的重量，向上屈卷。

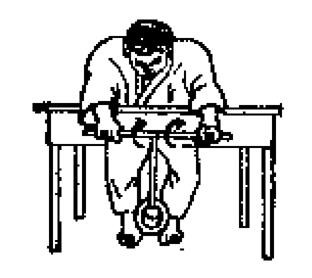


图141 握力练习

7.增强耐久力的练习

方法一（图142-①）：从仰卧姿势开始，上体和腿收成V字形后静止不动或重复这种练习。

方法二（图142-②）：单腿站立，屈膝高抬，静止不动。

方法三（图142-③）：俯卧后，上体和腿上挺后成反弓形静止不动。

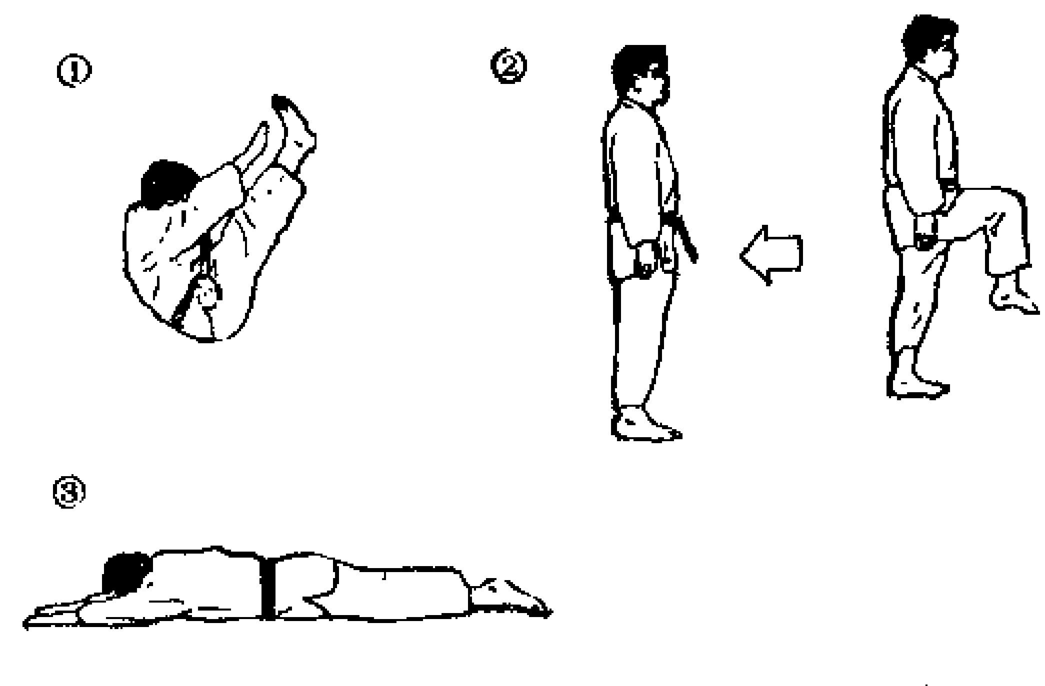


图142 耐久力练习方法一～方法三

8.提高灵敏性的练习

方法一：50公尺冲刺跑，往返数次。

方法二：深蹲跳。

方法三：兔跳。两手背在身后，向前跳。

方法四（图143）：跳马钻腿。一人做马，另一人分腿跳越后，立即转身向后从做马人的两腿中间钻过去。两人交替进行。

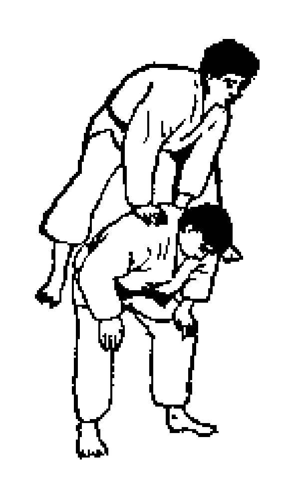
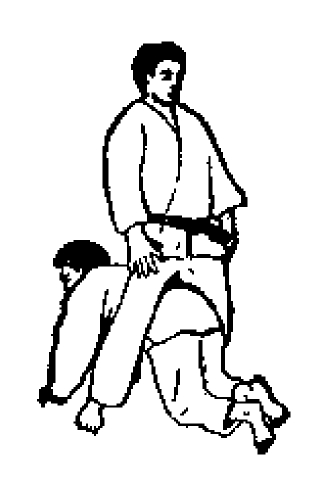



图143　灵敏性练习方法四

方法五：利用台阶连续做跳上跳下动作。

9.全身性的练习

方法一（图144）：匍匐前进，俯卧后利用两手和两肘的力量，使身体前进。

方法二（图145）：仰卧在垫子上，做侧转屈体。

方法三：用杠铃做颈后深膝蹲。

方法四：各种倒地动作练习。

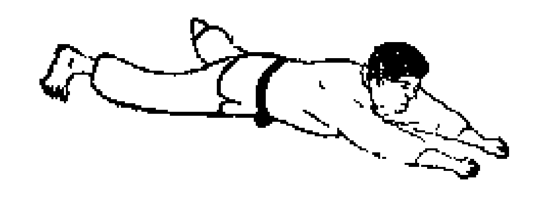
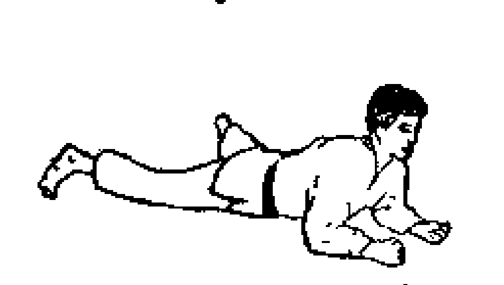



图144　全身性练习方法一

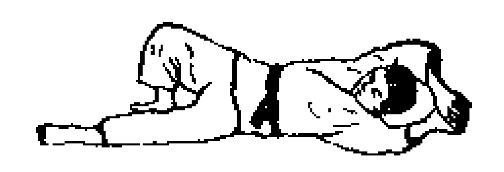
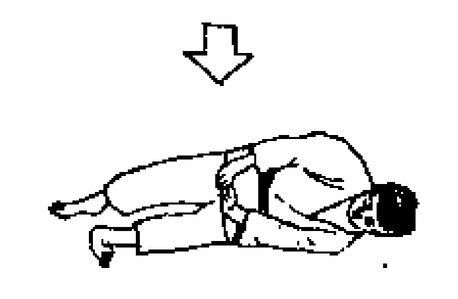



图145　全身性练习方法二



附　录

一、比赛规则简介

现在，国际上进行柔道比赛，都采用“全日本柔道联盟”颁布的讲道馆柔道比赛规则。一些非正式比赛，也按照这个规则进行。现将规则的主要内容介绍如下，仅供读者参考。

1．比赛场地

第一条：比赛场地的面积，最小为14米×14米，最大为16米×16米；一般采用14.55米×14.55米的正方形。场地中央设内场区（比赛区），面积是9.1米×9.1米的正方形，铺上50块榻榻米（草垫）；在内场区的外侧周围2.73米处为外场区、（保护区），一般也要铺上榻榻米或垫子。为了明显区别内场区与外场区，在界线的内侧需附有7公分宽的标志。这个场地，应设在适当的高台上。

注：榻榻米，可以用其它类似的垫子代替。

2．服　装

第二条：比赛的运动员应穿柔道服，双方腰上各系一条不同颜色的标志带（一方系红色，另一方系白色），以示区别。

柔道服必须符合下列条件：1）柔道服上衣的长度，要求系好带子后，能够盖住臀部。2）袖子要宽大（前臂最粗的部位，须有5公分以上的空隙），袖子的长度稍微超过前臂的中部。3)裤子要宽大（小腿最粗的部位，须有7公分以上的空隙），裤子的长度稍微超过小腿的中部。4)为了防止上衣散开，腰带要打结束紧；系好后，结的二端须余有15公分的长度。

第三条：运动员的指甲必须剪短，身上不准携带金属器件，或其他能危及对手的任何东西。

3．比　赛

第四条：比赛必须在比赛区（内场）内进行。

注1：比赛时，运动员中的任何一方，在场外使用技术，均应判为无效。

注2：比赛的一方运动员，是在场内使用摔技而把对方摔出场外，应判为有效。

第五条：双方运动员入场后，应在比赛区中央相距3.64米处面对站立，互相行礼致意。裁判员宣布开始的信号后，方可开始比赛。

第六条：双方运动员在比赛结束时，仍回到比赛开始时的位置上，面对站立，待裁判员宣布胜方以后，互相行礼退场。

第七条：比赛应当以摔技或控制技决定胜负。

第八条：比赛运动员的任何一方获得“一分”时，比赛立即宣布结束。

第九条：比赛必须从站立姿势开始。

第十条：比赛运动员向寝技转入时，应符合下列要求（若该运动员所使用的不是一个连贯动作，裁判员可让双方运动员站起来，然后再从站立姿势开始比赛）：1)比赛运动员的一方，使用摔技取得了相当效果并连贯地转入到寝技进攻。2)比赛运动员的一方使用摔技失败倒下，或者失去重心将要倒下，而另一方趁机转入寝技进攻。3)比赛运动员的一方由站立姿势使用勒颈法或关节法取得相当效果，接着连贯地转入寝技进攻。4)一方运动员使用了和摔技相似的技术，巧妙地把对方摔倒，接着连贯地转入寝技进攻。5)虽不符合上述各项情况，但利用对方倒下或快要倒下的时机，另一方转入寝技进攻。

注：请参照第三十一条注4。

第十一条：比赛时间，一般最少为三分钟，最多为20分钟。具体比赛时间，需在事先确定，但在特殊情况下可以延长。

第十二条：比赛时间结束时，记时员应用铃声或其他能听到的信号通知裁判员。

第十三条：与比赛结束信号同时使用的摔技判为有效。若是比赛结束的信号和“控制开始”同时发出，要延长比赛时间，直到裁判员宣判“一分”或“控制解脱”时，方可结束比赛。

第十四条：在宣布“控制开始”同时判断运动员出界

时，裁判员要向运动员宣布“原地不动”。这时双方终止动作，让双方运动员走到场内合适的位置，做好中断前的姿势，裁判员宣布“好了”，则比赛继续进行。从宣布“原地不动”到“好了”。所占用的时间，应从“控制开始”的时间内扣除。

在使用寝技进攻中，判断运动员出界时，在双方运动员的动作一时中断，并认为在暂短的时间内不会发生变化时，按前项同样处理。让双方运动员走到场内合适的位置，做好中断前的姿势，继续进入比赛。

在站立姿势的比赛中，也可以按上述规定处理。

4．**裁判员**

第十五条：每场比赛由一名主裁判、二名副裁判主持比赛。以三人进行表决后，多数人的意见为最后判定。任何人不准提出异议，必须绝对服从裁判员的决定。

第十六条：比赛时，应有主裁判一人，副裁判二人。根据比赛的具体情况，也可以设主、副裁判各一人，或只设主裁判一人。

第十七条：主裁判，在比赛场内主持比赛进行，并判定比赛的胜负。

第十八条：副裁判，应协助主裁判进行裁判工作。副裁判，分别在场外的对角位置上观察比赛情况。

第十九条：主裁判待双方运动员敬礼后，宣布比赛开始。比赛终了时，宣布比赛结束。

第二十条：主裁判员认为运动员所使的摔技或控制技达到“一分”时，立即宣布“一分”、“比赛结束”。然后让双方运动员站到开始比赛的位置上，举手指向获胜的运动

员。

注：双方运动员相互使用勒颈法，并同时绝息，则双方均获得"一分"的成绩，应宣判为"平局"，宣布比赛结束。但双方运动员，都有要求重新比赛的权力。

第二十一条：主裁判认为运动员所使用的技术获得"有技"时，应及时宣判"有技"。同一运动员获得二次"有技"时，主裁判应判二次"有技"共得一分，并宣布比赛结束。然后让双方运动员回到开始比赛时的位置上站好，并举手指向获胜的运动员。

"有效"（接近有技），"效果"（接近有效），任何运动员不管获得多少"有效"，也不等于一次"有技"。但每获得一次，"有效"，主裁判都要宣判一次，由记录员记录下来。但不能因宣判"有效"而停止比赛，"效果"亦是如此。运动员不管获得多少"有效"或"效果"，都不能获得"一分"的胜利，仅供决定胜负时用。

第二十二条：当比赛的一方获得一次"有技"之后，而另一方因犯规受到"警告"处分时。或者比赛者的一方因犯规受到"警告"处分后，而另一方又获得一次"有技"时，主裁判应宣布获得"有技"的一方运动员获得"综合胜利"，并宣布"比赛结束"。

第二十三条：当主裁判认为一方运动员使用控制技术已成功地控制住对方时，应立即宣布"控制开始"。当被控制的运动员摆脱对方控制时，主裁判应立即宣布"控制解脱"。

第二十四条：副裁判对宣判有不同意见时，必须向主裁判提出。主裁判可以根据多数人的意见来宣布。

第二十五条：双方运动员不能以“一分”决定胜负而比赛结束时间已到，主裁判应立即宣布“比赛结束”停止比赛。让双方运动员回到比赛开始时的位置上。然后主裁判也回到比赛开始时的位置上，宣布比赛结果，将手高举指向获胜者。两名副裁判根据信号，相应地举起红色或白色的标志，表示获胜者的一方。“平局”时，则将红、白两种标志同时举起。

注：根据比赛性质也可宣判“优势胜利”。

第二十六条：主裁判应征求两名副裁判的意见，根据多数意见来宣布优势胜利或平局。在主裁判和两名副裁判之间有分歧而无法决定时，主裁判有权做出最后决定。

在副裁判只有一名时，主裁判也应在征求副裁判的意见后，再宣布优势胜利或平局。

注1：主裁判与两名副裁判的意见不同时，三名裁判应共同商议。

注2：主裁判对副裁判的意见有异议时，可要求副裁判说明情况。

第二十七条：主裁判应对下列情况宣布比赛暂停。（暂停所占用的时间，应从比赛的时间内扣除）。在重新比赛时，要宣布比赛开始。1)比赛运动员出界。2)运动员犯规或将要犯规时。3)比赛运动员受伤或发病时。4)比赛运动员需要整理服装时。5)在使用寝技的过程中，双方运动员的腿互相缠住成相持状态，而没有进攻变化时。6)裁判员认为有必要暂时停止比赛时。

第二十八条：在宣判犯规、不出场参加比赛、比赛中途弃权、以及负伤等情况下宣布胜负时，主裁判要指出获胜

者。判定平局时，并要宣布其理由。

第二十九条：裁判员宣判时的手势。主裁判：1)“一分”，单臂向上高举。2)“有技”，单臂侧平举与肩同高，掌心向下。3)“有效”，手掌向下，单臂斜下举，约为45度。4)“效果”，屈肘上举，五指并拢，掌心向前。5)“控制开始”，单手向前下方伸出，指向使用控制技的运动员。6)“控制解脱”，单手在身体前方迅速地左右摆动数次。7)“没有技术效果”，单臂向前平举，并左右摆动数次。8)“平局”，单臂向上举(拇指向上)，臂放下时，在体前稍停。9)“暂停”，单臂向前平举，与肩同高，掌心朝向记时员。10)给予运动员处分时，主裁判用食指指向受罚的运动员。

副裁判：1)认为比赛是在场内时，单臂（拇指向上）应沿着比赛场地的边线向上举起，然后下落到肩部高度稍停再放下。2)认为比赛在场外时，单臂（拇指向上）沿着比赛场地的边线举至与肩同高，水平摆动数次。3)认为主裁判所作的手势不正确时，可以举起手臂，在前方向左右摆动2～3次。

5．禁止事项

第三十条：禁止使用下列动作：

1)当对方使用拂腰等技术时，把对方支撑的脚从内侧别住或挂住。2)使用“河津挂”摔对方（河津挂不是柔道技术，相当于中国式摔跤的缠腿摔)。3)在使用勒颈法时，直接用腿夹挤对方的躯干，颈部或头部。4)对肘关节以外的其它关节，使用反关节技术。5)任何可能伤害对方的颈椎和脊椎的动作。6)把仰卧在场地上的对方提起来或抱起来，又向下

摔下去。7)从背后抱住对方，双方相持，任何一方故意使对方和自己一起向后倒地。8)将对方抓住自己柔道衣的手，用膝部或腿脚蹬开。9)故意不和对方交手（逃避交手比赛）。10)故意出界或故意迫使对方出界（包括故意摔出界外）。11)在站立姿势比赛时走出界外，但由于对方使用技术或动作而出界时除外。12)在处于优势的情况下，对对方采取消极防守或采取恶劣的姿势。13)在站立姿势时，抓住对方的同一侧衣领或袖子保持不动，或抓住对方的腰带或底襟，持续不做动作。14)把手指伸进对方的袖口里或裤腿口里，抓住对方的臂和腿，或者把对方的袖口拧起来抓。15)在站立时，比赛的双方把手指互相交织抓握在一起。16)故意弄乱柔道服装，以及未经裁判员的许可，随意重系腰带等。17)比赛一开始就拖倒对方，转入寝技。18)为了转入寝技，在站立姿势时抓住对方的腿或脚，但在非常巧妙地把对方摔倒时除外。19)用腰带的一端或底襟缠住对方。所谓缠住，是指的缠了一周以上，不满一周被看作是半缠状态。20)用嘴咬住对方的柔道服，或者用手指、腿、脚压在对方的脸上。21)使控制技时，用腿或脚挂住对方的腰带或踩住其衣襟，或对对方的手指使用反关节技术，迫使对方抓住的手松开。22)一方运动员从下面用两腿斜夹住对方的颈部和肋部（腋下），并勒紧颈部或使用反关节技术，而另一方运动员要做出站起或跪起的上起姿势时，斜夹的两腿仍不松开。23)在场外使用技术。24)不听从裁判员的指挥。25)在比赛中发出无意义的怪声，做出无视对方的动作或说卑视对方的话。26)其他能使对方的身体受到危害的动作，或违背柔道精神的言行。

追加：1)当使用内股、跳腰、拂腰等技术，做上体前屈动作时，头部先着垫子。2)以站立姿势使用腋固时，猛然身体倒地。

违犯以上任何一条禁止事项时，为犯规。

第三十一条：主裁判根据比赛运动员犯规的情节轻重，适当给予指导、注意、警告、取消比赛资格等处分。

对犯规动作的判定，按照以下标准处置：1）指导，是给予即将犯规，或有极其轻微犯规的运动员的处分。当再次受指导处分时，应给予注意处分。2）注意，是运动员犯规程度接近于警告处分时，可给予一次注意处分。一方运动员受注意处分时，则另一方运动员等于获得“有效”（见第三十六条）。主裁判在宣布注意时，要暂停比赛。让双方运动员站到开始比赛时的位置上去，再予宣判注意处分。3)警告，运动员犯规情节严重，认为接近取消比赛资格时，或者受到第二次注意处分时。当一方运动员受到警告处分时，则另一方运动员等于获得“有技”（见第三十三条）。主裁判在宣布警告时，要暂停比赛。让双方运动员都回到比赛开始时的位置上，正座后再给予宣布警告处分。4)取消比赛资格，或称犯规失败。运动员犯规程度符合第三十八条时，给予取消比赛资格的处分。取消比赛资格的处分，和第三十二条中对方取得“一分”是列为同等的。

注1：双方运动员同时犯规时，应视双方各自的犯规程度，分别给予处分。

注2：双方运动员均已受到警告处分，双方又同时犯规或受到注意以上的处分时，双方都应判为取消比赛资格。但有必要作为例外对待时，可按照第四十一条规定处理。

注3：（双方运动员违反了第三十条10或11）时，应根据下列规定处理：①故意走出界外，又假装做出使用技术的样子。比对方先出界时，应给予警告处分。②故意使对方出界（包括把对方摔出界外）时，应给予警告处分。③在站立姿势比赛中，想利用进攻和防守的变换使对方失去平衡，而比对方先出界时，应给予"注意"处分。但由于对方的动作而出界时除外。

注4：比赛一开始，就将对方拖倒进入寝技时，按下列规定处理：①比赛的一方将对方明显的拖入寝技，而对方并不继续利用寝技转入进攻时，比赛应暂停。让双方运动员回到比赛开始时的位置上，然后宣判给予拖倒对方的运动员以注意处分②比赛的一方将对方明显地拖入寝技，而对方也继续利用寝技转入进攻时，则比赛继续进行。但对拖倒对方的运动员，仍宣判给予注意处分。

6．判定胜负

第三十二条："一分"的判定，按照下列规定执行。

1）摔　技：①在进攻或反攻时，迅猛而有力的将对方摔倒，并使其身体大部分成为仰卧姿势。②把仰卧的对方，巧妙的抱起来，抱至相当于自己肩部的高度。

2）控制技：①在使用控制技时，被控制的对方喊输了，或用手或脚，拍击对方，或自己身体，或垫子两次以上者。②从宣布"控制开始"，在30秒内对方不能解脱时。在这种情况下，使用控制技的运动员，即使由一种技术转变为另一种技术，只要始终控制住对方，就应认为是控制技在继续进行。③在使用勒颈法和关节法时，能充分显示出技术的效果时。

注：关于使用勒颈法和关节法时，裁判员认为已经有效果可以判定"一分"的这一问题，应根据比赛的性质和水平，事先做出规定。

第三十三条："有技"的判定：1）认为使用的摔技略低

于“一分”的标准时。2)使用控制技将对手控制在25秒以上时。此25秒，是从获“有技”的一方进入控制后开始计算。

注：使用巴投而没有直接取得成效，背着垫后，明显的要继续做动作来摔倒对方，这时应判为“有技”。

第三十四条：“有效”的判定：1)使用摔技，低于“有技”时。2)使用控制技将对方控制住20秒以上，但不足25秒时。

第三十五条：“效果”的判定：1)使用摔技未完成，但有一定的力量或速度，使对手的体侧、胸、腰、臀等任何一部分着垫，但低于“有效”时。2)使用控制技将对方控制10秒以上，但不足20秒时。

第三十六条：“优势胜利”的判定：1)获得有技或对方受到警告处分时。2)获得有效或对方受到注意处分时。3)获得效果或对方受到指导处分时。4)根据双方运动员的比赛风格与技术高低、进攻次数、犯规次数等，进行综合比较，认为稍有差别时。

注：总之，本条各项应根据比赛的性质和水平，在比赛前预先作出统一规定。

第三十七条：在比赛结束后，不能决定胜负时，可判为平局。

第三十八条：符合下列情况的运动员，可判为取消比赛资格：1)使用危害对手的技术和动作，或犯有违反柔道精神的言行，并认为情节严重时。2)如已受到警告处分，再次犯规，又受到注意以上的处分时。

第三十九条：比赛开始后，有一方运动员弃权，不出场参加比赛时，则判另一运动员获得不战获胜。在比赛进行

中。一方运动员弃权时，则判另一方运动员获得弃权胜利。

第四十条：在比赛中，运动员因负伤、发病或其他事故不能进行比赛时，主裁判和副裁判共同商议，根据下列情况决定胜负或平局。

1)负伤的情况：①认为致伤的原因应由负伤的运动员本人负责时，则判负伤运动员为负。②认为致伤的原因应由对方运动员负责时，则判对方运动员为负。③认为致伤的原因，比赛双方均无责任时，则判为平局。

2)因发病而不能参加比赛时，原则上判得病运动员为负。

3)因发生事故而不能进行比赛时，原则上判为平局。

注1：在运动员因负伤不能继续进行比赛时，裁判员只能宣布为弃权，不能宣布为负。这时应主动查明负伤原因和有无旧病复发情况，然后再根据本条各项规定做出适当处理。

注2：将对方致伤，被判为负的运动员不能参加以后的各场比赛。当判断负伤运动员可以继续进行比赛，但仍拒绝参加比赛时，应按弃权论处。

注3：当认为双方运动员对致伤的原因均无责任而判为平局时，在个人淘汰赛中，需要出场参加下轮比赛，原则上给予参加比赛的权力。

第四十一条：在比赛中，如果发生本规则没有规定的问题时，由全体裁判员共同商议处理。

二、柔道比赛体重级别

国际柔道联合会规定，世界男子锦标赛和世界女子锦标赛为八个体重级别。

1.男子体重级别：60公斤级；65公斤级；71公斤级；78公斤级；86公斤级；95公斤级；95公斤以上级；无重量限制级。

2.女子体重级别：48公斤级；52公斤级；56公斤级；61公斤级；66公斤级；72公斤级；72公斤以上级；无重量限制级。

3.世界上有些国家，对大学生、高中生、初中生的男子柔道比赛也规定了体重级别。

1)大学生一般分为五个体重级别：63公斤以下级；63公斤—70公斤级；70公斤—80公斤级；80公斤—93公斤级；无重量限制级。

2)高中生一般分为三个体重级别：60公斤以下级；60公斤—70公斤级；70公斤以上级。

3)初中生一般分为三个体重级别：35公斤以下级；35公斤—45公斤级；45公斤以上级。